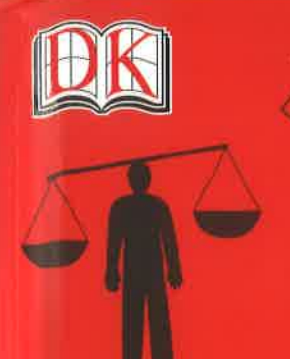




LA INTROSPECCIÓN PUEDE CAUSAR CEGUERA





SOLO LAS BUENAS PERSONAS SE DEPRIMEN



NUESTRAS CERTEZAS MÁS ABSOLUTAS NO SON NECESARIAMENTE LA VERDAD



LAS PERSONAS HACEN LO QUE SE LES ORDENA QUE HAGAN



EL INCONSCIENTE COLECTIVO SE COMPONE DE ARQUETIPOS

EXISTE UNA ASOCIACIÓN ENTRE LA LOCURA Y EL GENIO



«TURN ON, TUNE IN, DROP OUT»

EL INSTINTO ES UNA PAUTA DINÁMICA

EL LIBRO DE LA PSICOLOGÍA



NOS CONVERTIMOS EN NOSOTROS A TRAVÉS DE LOS OTROS

PARA ENTENDER UN SISTEMA HAY QUE INTENTAR CAMBIARLO



UN HOMBRE DE CONVICCIONES ES UN HOMBRE DIFÍCIL DE CAMBIAR

EN LA SUPERFICIE HAY MÁS DE LO QUE PARECE A SIMPLE VISTA





SOLO PODEMOS ATENDER A UNA VOZ A LA VEZ



EL INCONSCIENTE ES LA VERDADERA REALIDAD PSÍQUICA

LO QUE UN HOMBRE PUEDE SER, DEBE SERLO



EL LIBRO DE LA PSICOLOGÍA





EL LIBRO DE LA PSICOLOGÍA





LONDRES, NUEVA YORK, MELBOURNE, MUNICH Y NUEVA DELHI

DK LONDRES

EDICIÓN DE ARTE DE PROYECTOS
Amy Orsborne

EDICIÓN SÉNIOR
Sam Atkinson y Sarah Tomley

EDICIÓN
Cecile Landau y Scarlett O'Hara

COORDINACIÓN DE ARTE
Karen Self

COORDINACIÓN EDITORIAL
Esther Ripley y Camilla Hallinan

DIRECCIÓN DE ARTE
Philip Ormerod

SUBDIRECCIÓN DE PUBLICACIONES
Liz Wheeler

DIRECCIÓN DE PUBLICACIONES
Jonathan Metcalf

ILUSTRACIONES
James Graham

ICONOGRAFÍA
Myriam Megharbi

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Tony Phipps

COORDINACIÓN DE PRODUCCIÓN
Angela Graef

DK NUEVA DELHI

EDICIÓN DE ARTE DE PROYECTOS
Shruti Soharia Singh

EDICIÓN DE ARTE SÉNIOR
Chhaya Sajwan

EDICIÓN DE ARTE
Priyanka Singh

DIRECCIÓN DE ARTE
Niyati Gosain, Nidhi Mehra, Jomin Johny y Vidit Vashisht

COORDINACIÓN DE ARTE AUXILIAR
Priyabrata Roy Chowdhury

COORDINACIÓN DE ARTE
Arunesh Talapatra

EDICIÓN SÉNIOR
Monica Saigal

EQUIPO EDITORIAL
Sreshtha Bhattacharya y Gaurav Joshi

COORDINACIÓN EDITORIAL
Pakshalika Jayaprakash

COORDINACIÓN DE PRODUCCIÓN
Pankaj Sharma

COORDINACIÓN DE MAQUETACIÓN
Balwant Singh

DISEÑO DE MAQUETA
Arvind Kumar y Rajesh Singh Adhikari

MAQUETACIÓN
Vishal Bhatia

Estilismo de
STUDIO8 DESIGN

Descubre más en www.dk-es.com

Publicado originalmente en Gran Bretaña en 2011 por Dorling Kindersley Limited, 80 Strand, London, WC2R 0RL Penguin Group (UK)

Traducción: Montserrat Asensio y Antón Corriente

Traducción y maquetación: deleatur, s.l.



DE ESTA EDICIÓN:

CUIDADO DE LA EDICIÓN
Gerardo Mendiola
CORRECCIÓN Enrique Martínez Limón
INTERIORES Ma. Alejandra Romero I.

Edición exclusiva para Santillana Ediciones Generales, S.A. de C.V. 2011
Avenida Río Mixcoac 274, Col. Acacias, C.P. 03240, México D.F.
Primera edición en Santillana Ediciones Generales: marzo 2012
Primera reimpresión: marzo 2013
Segunda reimpresión: febrero 2015

ISBN: 978-607-11-1794-6

Impreso y encuadernado en China por Leo Paper Products Ltd.

COLABORADORES

CATHERINE COLLIN

Nuestra asesora, Catherine Collin, es psicóloga clínica y profesora asociada en la Universidad de Plymouth, donde imparte cursos sobre terapias psicológicas. Sus investigaciones se centran en la atención primaria de la salud mental y en la terapia cognitivo-conductual.

NIGEL BENSON

Profesor de filosofía y psicología, Nigel Benson ha escrito varios libros de éxito sobre psicología, entre los que figuran *Psicología para todos* y *Psicología*.

JOANNAH GINSBURG

Joannah Ginsburg es psicóloga y periodista, y colabora en centros de tratamiento psicológico en Nueva York, Boston, Filadelfia y Dallas. Además de publicar con regularidad en revistas especializadas, es coautora de *This Book has Issues: Adventures in Popular Psychology*.

VOULA GRAND

Como psicóloga de organizaciones, Voula Grand asesora a empresas internacionales en temas como el liderazgo y el rendimiento de alto nivel. Su primera novela, *Honor's Shadow* (2011), profundiza en la psicología de los secretos, la traición y la venganza. Actualmente está escribiendo la continuación, *Honor's Ghost*.

MERRIN LAZYAN

Escritora, editora y cantante lírica, Merrin Lazyan se licenció en psicología en Harvard. En los últimos años ha escrito obras de ficción y ensayos en torno a un amplio abanico de temas.

MARCUS WEEKS

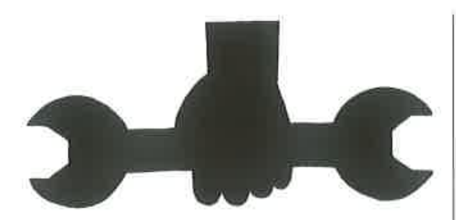
Marcus Weeks es músico y escritor. Tras estudiar filosofía, trabajó un tiempo como profesor antes de embarcarse en su carrera profesional como escritor. Es autor de diversas obras sobre arte y divulgación científica.

CONTENIDO

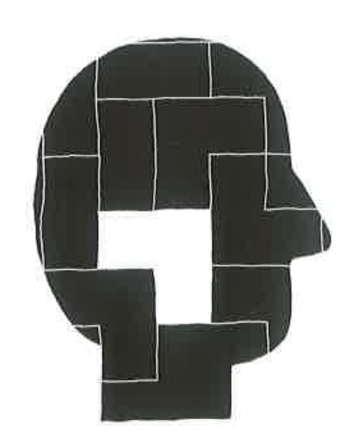


PSICOTERAPIA
EL INCONSCIENTE DETERMINA LA CONDUCTA

PSICOLOGÍA COGNITIVA
EL CEREBRO PROCESADOR



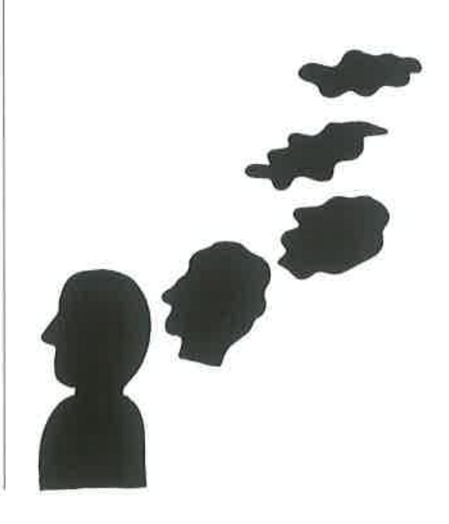
PSICOLOGÍA SOCIAL
VIVIR EN UN MUNDO COMPARTIDO



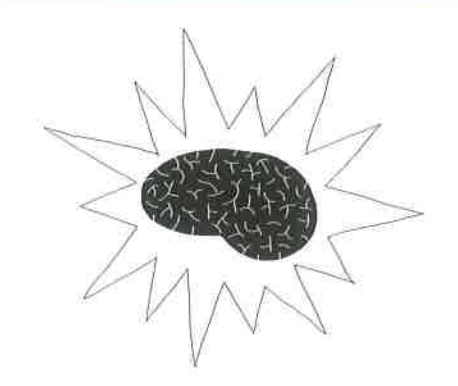


PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO
DEL BEBÉ AL ADULTO

PSICOLOGÍA DIFERENCIAL
PERSONALIDAD E INTELIGENCIA









De todas las ciencias, la psicología es quizá la más misteriosa para el gran público, y la que más se presta a malentendidos. Su lenguaje y sus conceptos se han infiltrado en la cultura cotidiana. A pesar de esto, la mayoría de la gente tiene apenas una vaga idea de aquello de lo que trata y sobre lo que hacen realmente los psicólogos. La psicología evoca para algunos imágenes de individuos con bata blanca en los pasillos de un centro de salud mental o en un laboratorio experimentando con ratas. Otros se imaginarán a un hombre de acento centroeuropeo o argentino psicoanalizando a un paciente tendido en un diván, o tal vez, si hay que hacer caso de los guiones de las películas, tratando de ejercer alguna clase de control sobre su mente.

Aunque tales estereotipos son una exageración, tienen algo de verdad. Es quizá el amplio espectro de temas incluidos bajo el paraguas de la psicología (y la abundancia mareante de términos que empiezan por los prefijos «psico-» y «psiq-») lo que genera la confusión en torno al concepto de psicología; los propios psicólogos difícilmente se pondrían de acuerdo a la hora de definirlo. «Psicología» viene del griego antiguo *psyche*, que significa «alma» o «mente», y de *logía*, «estudio» o «relato», lo cual da cuenta de la amplitud del asunto; pero hoy en día este término designa, más precisamente, «la ciencia de la mente y el comportamiento».

La nueva ciencia

La psicología también se puede concebir como un puente entre la filosofía y la fisiología. Allí donde la fisiología describe y explica la constitución física del cerebro y del sistema nervioso, la psicología examina los procesos mentales que tienen lugar en ellos y cómo se manifiestan en el pensamiento, el habla y la conducta. Y allí donde la filosofía se ocupa del pensamiento y de las ideas, la psicología estudia cómo se llega a ellos y qué nos dicen acerca del modo en que funciona nuestra mente.

Todas las ciencias surgieron a partir de la filosofía, al aplicarse métodos científicos a las cuestiones filosóficas, pero el carácter intangible de temas tales como la conciencia, la percepción o la memoria implicaron que la psicología hiciera despacio la transición de la especulación filosófica a la práctica científica. En algunas universidades, en particular de EE UU, los departamentos de psicología comenzaron como una rama de los departamentos de filosofía; en otras, sobre todo de Alemania, se fundaron en las facultades de ciencias. En cualquier caso, no fue hasta finales del siglo XIX cuando la psicología se estableció como una disciplina científica por derecho propio.

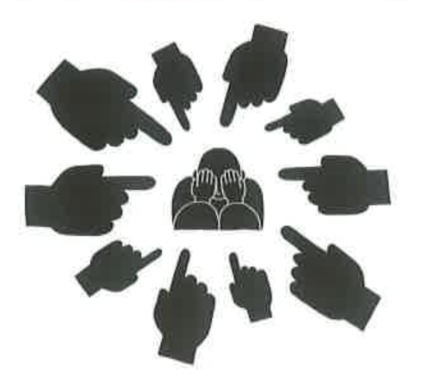
La fundación del primer laboratorio de psicología experimental por Wilhelm Wundt, en la Universidad de Leipzig en 1879, supuso el reconocimiento de la psicología como auténtica ciencia, y además una ciencia en la que se estaban produciendo avances en ámbitos de estudio inexplorados hasta ese momento. A lo largo del siglo XX, la psicología floreció, y se desarrollaron todas sus principales ramas y movimientos. Como en todas las ciencias, su historia se levanta sobre las teorías y descubrimientos de generaciones sucesivas, y muchas de las teorías precedentes siguen siendo relevantes para los psicólogos contemporáneos. Algunas áreas de investigación han sido

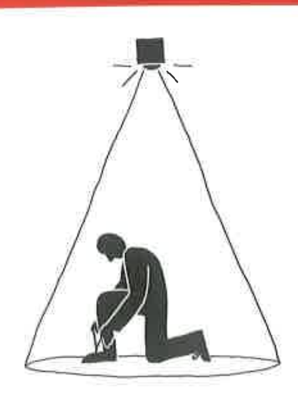


La psicología tiene un pasado largo, pero una historia corta.
Hermann Ebbinghaus









objeto de estudio desde los albores de la disciplina y se han sometido a las interpretaciones de las diferentes escuelas de pensamiento; otras, por el contrario, se han abandonado y se han retomado de manera sucesiva, y en ocasiones se han inaugurado áreas de estudio enteramente nuevas.

La manera más simple de abordar el vasto campo de la psicología es echar un vistazo a algunos de sus principales movimientos siguiendo un orden cronológico, tal y como hacemos en el presente libro: desde las raíces en el pensamiento filosófico, pasando por el conductismo, la psicoterapia y las psicologías cognitiva, social y del desarrollo, hasta la psicología de la diferencia.

Dos enfoques

Ya desde sus inicios la psicología significaba cosas distintas para distintas personas. En EE UU tenía sus raíces en la filosofía, de forma que adoptaba un enfoque especulativo y teórico y se ocupaba de conceptos como la conciencia y el yo. En Europa, en cambio, arraigaba en las ciencias y se centraba en la observación de procesos mentales como la percepción sensorial y la memoria en condiciones controladas de laboratorio. No obstante, incluso la investigación de los psicólogos de orientación más científica quedaba limitada por el carácter introspectivo de sus métodos: pioneros como Hermann Ebbinghaus se convirtieron en el objeto de sus propias investigaciones, restringiendo así los temas a los fenómenos que podían observar en sí mismos. Si bien sus métodos eran científicos y sus teorías pusieron los cimientos de la nueva ciencia, sus procesos resultaron demasiado subjetivos para muchos psicólogos de la siguiente generación, que trataron de encontrar una metodología más objetiva.

En la década de 1890, el fisiólogo ruso Iván Pavlov llevó a cabo unos experimentos que resultarían cruciales para el desarrollo de la psicología tanto en Europa como en EE UU: demostró que se podía condicionar a los animales para obtener de ellos una respuesta determinada, lo cual dio lugar a un nuevo movimiento llamado conductismo. Los conductistas consideraban imposible estudiar objetivamente los procesos mentales, pero encontraron relativamente fácil medir el comportamiento, la manifestación de dichos procesos. Diseñaron experimentos que se podían llevar a cabo en condiciones controladas, primero con animales, en busca de analogías con la psicología humana, y a continuación con humanos.

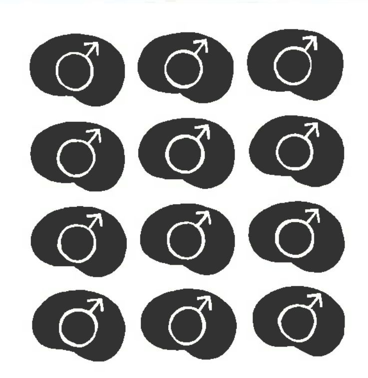
Los estudios de los conductistas se centraron casi exclusivamente en el modo en que la interacción con el medio moldea la conducta. Esta teoría del estímulo y la respuesta se divulgó gracias al trabajo de John Watson, y las nuevas teorías del aprendizaje que aparecieron tanto en Europa como en EE UU atrajeron el interés del público no especializado.

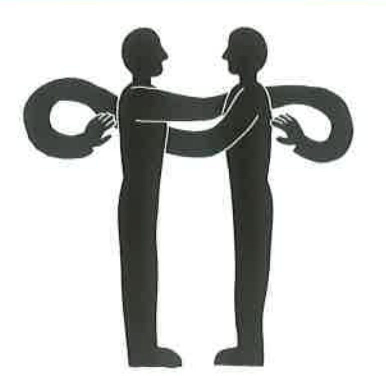
Al mismo tiempo que en EE UU surgía el conductismo, un joven neurólogo desarrollaba en Viena una teoría de la mente que iba a revolucionar el pensamiento contemporáneo y a inspirar un enfoque psicológico distinto. Basándose en la observación de los pacientes y en su historial, más que en experimentos de laboratorio, la teoría psicoanalítica de



El primer hecho para nosotros, como psicólogos, es que hay pensamiento de algún tipo.
William James









Sigmund Freud supuso un regreso al estudio de la experiencia subjetiva: le interesaban los recuerdos, el desarrollo durante la infancia y las relaciones interpersonales, y enfatizaba la relevancia del inconsciente como determinante de la conducta. Por escandalosas que resultaran sus ideas en su tiempo, fueron adoptadas rápida y ampliamente, y la idea de la «cura hablada» continúa vigente en las diversas formas de psicoterapia en la actualidad.

Nuevos campos de estudio

A mediados del siglo xx, tanto el conductismo como el psicoanálisis perdieron fuelle, y se produjo un retorno al estudio científico de los procesos mentales. Esto marcó el comienzo de la psicología cognitiva, movimiento inspirado en el enfoque holístico de los psicólogos de la Gestalt, interesados en el estudio de la percepción. Surgida en EE UU en los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial, a finales de la década de 1950 la psicología cognitiva era ya el enfoque que predominaba. Los campos de las comunicaciones y la informática, en rápido crecimiento, aportaron una interesante analogía a los psicólogos: el concepto del procesamiento de la información sirvió para desarrollar teorías acerca de cuestiones como la atención, la percepción, la memoria y el olvido, el lenguaje y su adquisición, la resolución de problemas, así como la toma de decisiones y la motivación.

Incluso la psicoterapia, que adoptó una miríada de formas diferentes a partir de la cura hablada original, se vio influida por el enfoque cognitivo. La terapia cognitiva y la terapia cognitivo-conductual surgieron entonces como alternativas al psicoanálisis y desembocaron en corrientes como la psicología humanista, centrada en cualidades únicas de la vida humana. Estos terapeutas centraron sus trabajos en la orientación de personas sanas hacia una vida más plena, más que en la atención de enfermos.

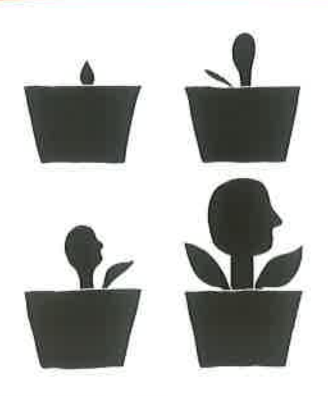
Si en sus comienzos la psicología se había centrado en el estudio de la mente y la conducta de los individuos, ahora comenzó a interesarse por la manera en que estos interactúan con el medio y con los demás, y este fue el campo de la psicología social. De igual modo que la psicología cognitiva, esta debía mucho a los psicólogos de la Gestalt, sobre todo a Kurt Lewin, huido de la Alemania nazi a EE UU en la década de 1930. La psicología social ganó importancia en la segunda mitad del siglo xx, cuando sus investigaciones aportaron nuevos y curiosos datos sobre las actitudes y prejuicios, la tendencia a la obediencia y la conformidad, o las razones para la agresión o el altruismo, todas ellas cuestiones cada vez más relevantes en el mundo moderno de la vida urbana y las comunicaciones.

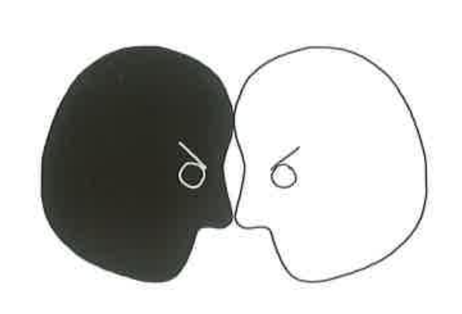
La persistente influencia de Sigmund Freud se hizo sentir sobre todo en el nuevo campo de la psicología del desarrollo. Esta, ocupada en sus inicios tan solo del desarrollo infantil, extendió su estudio al desarrollo a lo largo de la vida, de la infancia a la vejez; trazó métodos de aprendizaje social, cultural y moral, e investigó los modos en que establecemos vínculos. La aportación de la psicología del desarrollo a la educación y la formación ha sido importante; y, de un modo menos evidente, ha influido en



Si el siglo xix fue la era de la silla del redactor, el nuestro es el siglo del diván del psiquiatra.
Marshall McLuhan









las ideas sobre la relación entre el desarrollo infantil y las actitudes ante el sexo o la raza.

Casi todas las escuelas psicológicas han tratado la cuestión de la singularidad humana, pero a finales del siglo xx tuvo un protagonismo especial en la psicología de la diferencia. Además de tratar de identificar y medir los rasgos de la personalidad y los factores que conforman la inteligencia, los psicólogos de este campo en expansión examinan definiciones y medidas de normalidad y anormalidad, y estudian en qué medida las diferencias individuales son producto del medio o de la herencia genética.

Una ciencia influyente

Las ramas de la psicología que existen hoy abarcan todo el espectro de la vida mental y de la conducta humana y animal, hasta el punto de solaparse con otras disciplinas, entre ellas la medicina, la fisiología, la neurociencia, la informática, la educación, la sociología, la antropología, e incluso la política, la economía y el derecho. De este modo, la psicología ha llegado a ser, quizá, la más diversa de las ciencias.

La psicología no deja de dialogar con otras ciencias, sobre todo con la neurociencia y la genética. Así, por ejemplo, el debate sobre herencia y ambiente, que se remonta a la década de 1920 con Francis Galton, continúa hasta la actualidad, y recientemente la psicología evolucionista ha terciado en él con el estudio de los rasgos psicológicos como fenómenos innatos y biológicos, sujetos a las leyes de la genética y la selección natural.

La psicología es un área de estudio muy amplia, y sus descubrimientos nos conciernen a todos. De uno u otro modo informa muchas de las decisiones que se toman en el gobierno, los negocios, la industria, la publicidad y los medios de comunicación de masas. Nos afecta a nivel individual y grupal, y contribuye al diagnóstico y tratamiento de las enfermedades mentales, y al debate público sobre cómo están o podrían estar estructuradas nuestras sociedades.



La finalidad de la psicología es darnos una idea completamente diferente de las cosas que conocemos mejor.
Paul Valéry



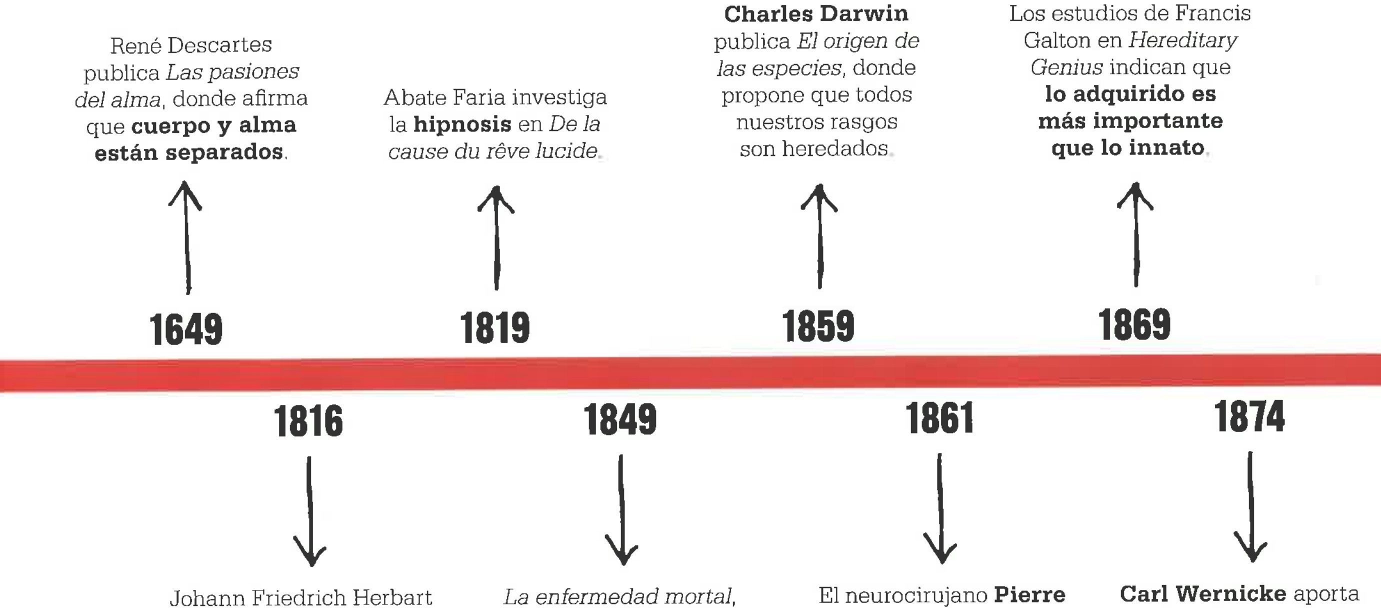

Las ideas y teorías de los psicólogos han penetrado en la cultura cotidiana, hasta el punto de que muchos de sus descubrimientos sobre la conducta y los procesos mentales nos parecen de sentido común. Sin embargo, a pesar de que algunas de las teorías formuladas por la psicología confirman nuestras intuiciones, otras tantas nos dan bastante que pensar; y los psicólogos han escandalizado e indignado al público en más de una ocasión al proponer tesis que eran contrarias a la sabiduría tradicional.

En su breve historia, la psicología nos ha ofrecido muchas ideas que han transformado nuestra manera de pensar y que nos han ayudado a comprendernos mejor a nosotros mismos, a los demás y también el mundo en que vivimos. La psicología ha cuestionado creencias arraigadas, ha sacado a la luz verdades, en ocasiones inquietantes, y ha aportado nuevas perspectivas y soluciones a problemas complejos. Su creciente popularidad como carrera universitaria indica no solo la importancia de la psicología en el mundo actual, sino también lo estimulante que puede llegar a ser la exploración del misterioso mundo de la mente humana. ■

RAÍCES FILOSÓFI

GÉNESIS DE LA PSICOLOGÍA

ICAS



Muchas de las cuestiones en las que trabaja la psicología moderna han sido objeto del debate filosófico mucho antes del desarrollo de la ciencia tal como la conocemos en la actualidad. Los primeros filósofos de la antigua Grecia buscaron respuestas a preguntas acerca del mundo que nos rodea y la manera en que pensamos y nos comportamos. Desde entonces hemos lidiado con las cuestiones sobre la conciencia y el yo, la mente y el cuerpo, el conocimiento y la percepción, la organización de la sociedad y la «buena vida».

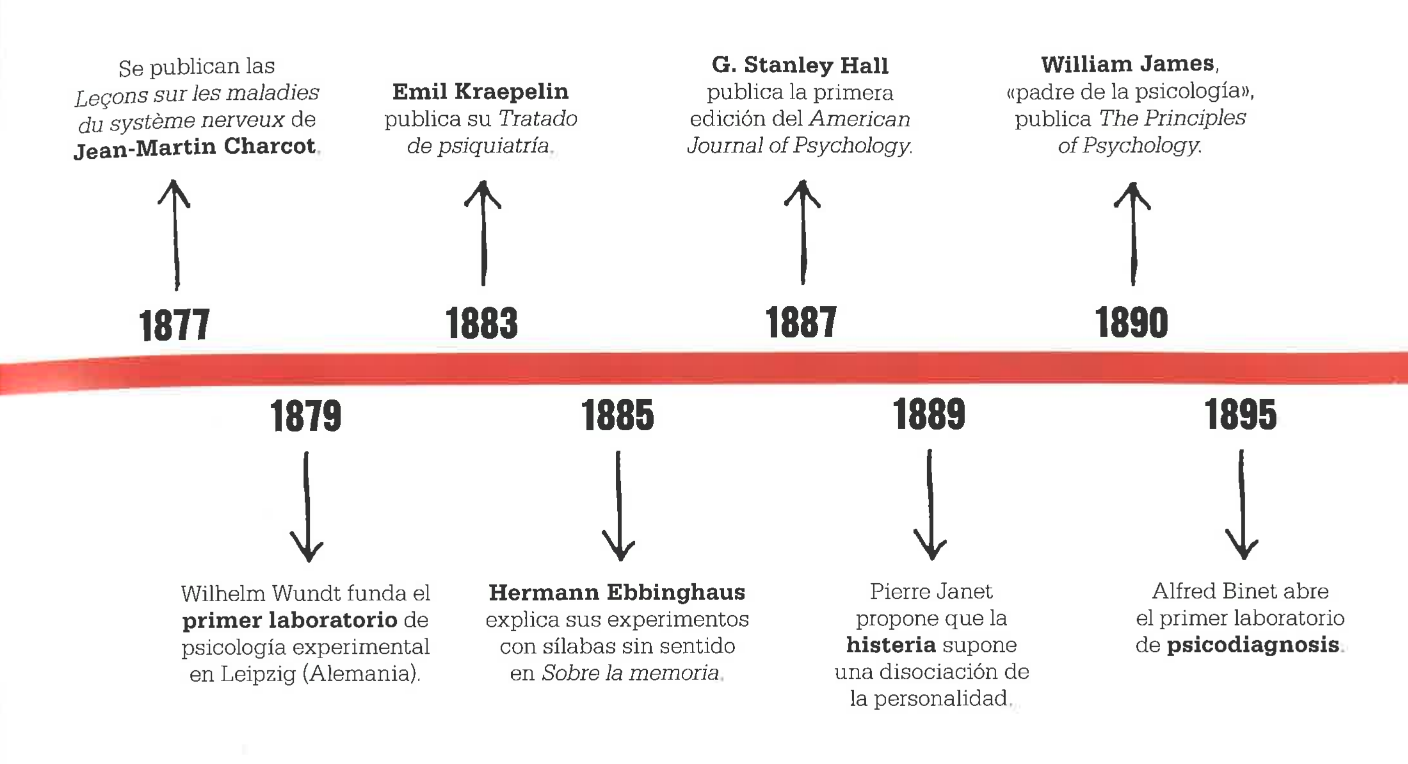
Las ramas de la ciencia evolucionaron a partir de la filosofía y cobraron impulso a partir del siglo XVI, hasta llegar a la revolución científica que dio paso a la Ilustración en el siglo XVIII. Pese a que esos avances en el conocimiento científico daban respuesta a muchas preguntas sobre nuestro mundo, lo cierto es que seguía sin haber explicación para los mecanismos de la mente. Con todo, la ciencia y la tecnología aportaron modelos útiles para formular las preguntas correctas y poner a prueba las teorías sobre la base de datos relevantes.

Mente y cuerpo

Una de las figuras clave de la revolución científica del siglo XVII, el filósofo y matemático René Descartes, esbozó una distinción entre mente y cuerpo que fue crucial para el desarrollo de la psicología. Descartes propuso que todos los seres humanos poseen una existencia dual, con un cuerpo maquinal separado de una mente o alma inmaterial, pensante. Psicólogos posteriores, como Johann Friedrich Herbart, ampliaron la analogía de la máquina para incluir al cerebro, y describieron los procesos mentales como la actividad del cerebro-máquina.

El grado de separación entre la mente y el cuerpo se convirtió en un tema de debate. Así pues, los científicos se preguntaban en qué medida los factores físicos conforman la mente, y en qué medida lo hace el medio. El debate sobre herencia y ambiente, alimentado por la teoría evolutiva del naturalista británico Charles Darwin y, posteriormente retomado por Francis Galton, planteó temas tales como el desarrollo, el libre albedrío, el aprendizaje y la personalidad. La filosofía todavía no había explicado completamente estas cuestiones, ahora ya maduras para el estudio científico.

Entre tanto, el descubrimiento de la hipnosis popularizó la naturaleza



misteriosa de la mente e inclinó a los científicos más serios a pensar que la actividad de la mente entrañaba algo más que el pensamiento consciente y manifiesto. Así, estos científicos se propusieron estudiar la naturaleza del inconsciente y su influencia en el pensamiento y en la conducta.

Nace la psicología

Sobre este telón de fondo surgió la moderna ciencia de la psicología. En 1879, Wilhelm Wundt fundó en la Universidad de Leipzig, en Alemania, el primer laboratorio de psicología experimental, y por entonces empezaron a aparecer departamentos de psicología en universidades de toda Europa y EE UU.

Así como la filosofía había adquirido ciertos rasgos según el país, la psicología se desarrolló de formas distintas en los diversos centros: en Alemania, psicólogos como Wundt, Hermann Ebbinghaus y Emil Kraepelin adoptaron un enfoque estrictamente científico y experimental; en EE UU, por el contrario, el de William James y sus seguidores de Harvard fue un enfoque más teórico y filosófico. Junto a estas áreas de estudio, en París aparecía una influyente escuela de pensamiento en torno a las investigaciones del neurólogo francés Jean-Martin Charcot, que había empleado la hipnosis con personas que padecían histeria. Esta escuela atrajo a psicólogos como Pierre Janet, cuyas ideas sobre el «inconsciente» anticiparon las teorías psicoanalíticas de Sigmund Freud.

A lo largo de las dos últimas décadas del siglo XIX se produjo un rápido auge de la nueva ciencia psicológica, así como el establecimiento de una metodología científica para el estudio de la mente, análoga a la que empleaban la fisiología y disciplinas afines para estudiar el cuerpo. Por primera vez el método científico se aplicaba a cuestiones como la percepción, la conciencia, la memoria, el aprendizaje y la inteligencia, y de tal observación y experimentación surgieron nuevas y numerosas teorías.

Aunque estas teorías procedieran a menudo del estudio introspectivo de la mente por parte del investigador, o de relatos muy subjetivos de los sujetos de los estudios, así se pusieron los cimientos para que la siguiente generación de psicólogos pudiera desarrollar estudios verdaderamente objetivos de la mente y la conducta y aplicar sus propias teorías al tratamiento de las enfermedades mentales. ■



LA TEORÍA DE LOS CUATRO TEMPERAMENTOS

GALENO (*c.* 129–*c.* 201)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Humoralismo

ANTES
***C.* 400 A.C.** El médico griego Hipócrates sostiene que las cualidades de los cuatro elementos se corresponden con los fluidos corporales.

***C.* 325 A.C.** El filósofo griego Aristóteles habla de cuatro fuentes de la felicidad: sensual, material, ética y lógica.

DESPUÉS
1543 El anatomista Andrés Vesalio publica en Italia la obra *Sobre la estructura del cuerpo humano*, que ilustra los errores de Galeno.

1879 Wilhelm Wundt afirma que los temperamentos se desarrollan en proporciones distintas a lo largo de dos ejes: mutabilidad y emotividad.

1947 En *Dimensions of Personality*, Hans Eysenck sugiere que la personalidad se basa en dos dimensiones.

Todas las cosas son combinaciones de **cuatro elementos básicos**: tierra, aire, fuego y agua.

↓

Las **cualidades** de estos elementos se hallan en los **cuatro humores** (fluidos) correspondientes que afectan al funcionamiento del cuerpo.

↓

Estos humores influyen en nuestras emociones y nuestra conducta: nuestro **temperamento**.

↓

El **desequilibrio** de los humores causa problemas de temperamento…

↓

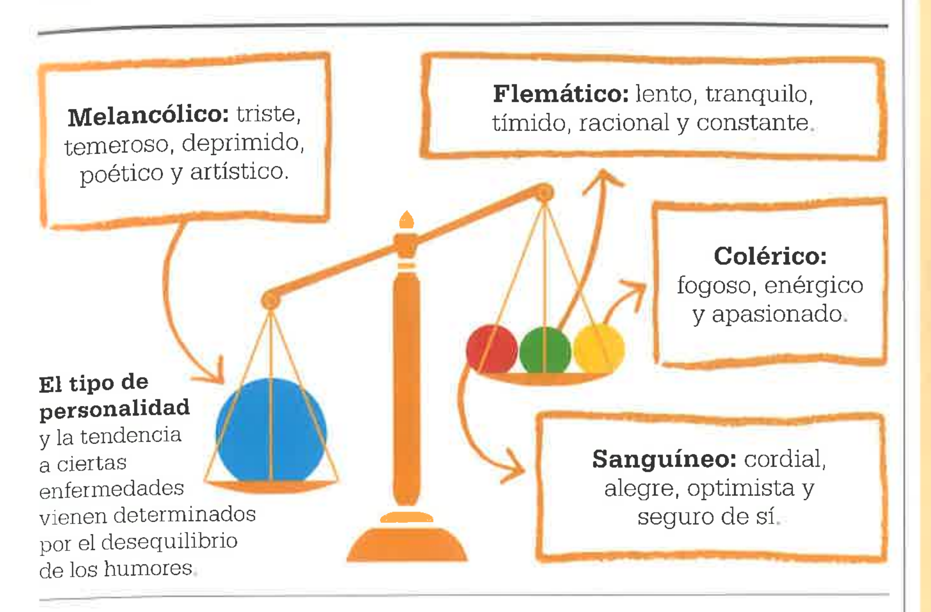
…así que **restaurando el equilibrio** de los humores, el médico puede curar los problemas emocionales y de conducta.

El filósofo y médico Claudio Galeno formuló una teoría de los tipos de personalidad basada en la antigua teoría griega de los humores, que trataba de explicar cómo funciona el cuerpo humano.

Las raíces del humoralismo se hallan en el filósofo griego Empédocles (*c.* 495–435 a.C.), según el cual las diferentes cualidades de los cuatro elementos básicos –tierra (seca y fría), aire (cálido y húmedo), fuego (cálido y seco) y agua (fría y húmeda)– podían explicar la existencia de todas las sustancias conocidas. Hipócrates (460–370 a.C.), médico griego considerado el padre de la medicina, desarrolló un modelo médico basado en estos elementos, atribuyendo sus cualidades a los cuatro fluidos o «humores» (del latín *umor*) que, según la ciencia de la época, se hallaban en el cuerpo humano.

Doscientos años más tarde, Galeno amplió la teoría de los humores para incluir la personalidad, pues apreciaba una relación directa entre los niveles de los humores en el cuerpo y las inclinaciones emocionales y conductuales, o temperamentos. Los cuatro temperamentos de Galeno –sanguíneo, flemático, colérico y melancólico– se basan en el equilibrio de los humores en el cuerpo. Si uno

Véase también: René Descartes 20–21 ▪ Gordon Allport 306–313 ▪ Hans J. Eysenck 316–321 ▪ Walter Mischel 326–327



El tipo de personalidad y la tendencia a ciertas enfermedades vienen determinados por el desequilibrio de los humores.

de los humores abunda en exceso, predominará el tipo de personalidad correspondiente. Una persona sanguínea tiene demasiada sangre (en latín *sanguis*), y es alegre, optimista, cordial y segura de sí misma, pero también puede ser egoísta. La persona flemática, con exceso de flema (*phlegma* en griego), es amable, fría, apacible, racional y constante, pero puede ser lenta y tímida. La persona colérica es fogosa, por el exceso de bilis (*kholé* en griego) amarilla. Al melancólico, que tiene un exceso de bilis negra (*melas kholé* en griego), se le reconoce por sus inclinaciones poéticas y artísticas, con frecuencia acompañadas de tristeza y temor.

Desequilibrio humoral

Galeno afirmaba que algunas personas nacen predispuestas a ciertos temperamentos. Con todo, como los problemas del temperamento se deben a desequilibrios en los humores, decía que podían curarse mediante dieta y ejercicio; en los casos extremos podían requerirse purgas y sangrías. Así, por ejemplo, un comportamiento egoísta se debería al exceso de sangre, y el remedio sería reducir el consumo de carne o practicar una sangría para liberar un poco de sangre.

La doctrina de Galeno dominó la medicina hasta el Renacimiento, cuando empezó a perder autoridad frente a estudios más avanzados. En 1543, en Italia, el médico Andrés Vesalio (1514–1564) localizó más de doscientos errores en las descripciones anatómicas de Galeno. Sin embargo, pese a que sus ideas médicas quedaran desacreditadas, influyó más adelante en los psicólogos del siglo XX. Así, en 1947 Hans Eysenck concluía que el temperamento tiene una base biológica, y observaba que las dos dimensiones de la personalidad que identificó –neuroticismo y extraversión– recordaban a los antiguos temperamentos.

Aunque la teoría de los humores ya no forma parte de la psicología, la idea de Galeno acerca del vínculo existente entre muchas enfermedades físicas y mentales constituye la base de algunas terapias actuales. ■



Galeno

Claudio Galeno, o Galeno de Pérgamo (hoy Bergama, en Turquía), fue un médico, cirujano y filósofo romano. Su padre fue el próspero arquitecto griego Aeulius Nicon, quien le proporcionó una buena educación y oportunidades para viajar. Se asentó en Roma y sirvió a emperadores, entre ellos Marco Aurelio, como médico principal. Galeno aprendió a curar traumatismos tratando a gladiadores, y escribió más de quinientas obras de medicina. Sostenía que la mejor manera de aprender es mediante la disección de animales y el estudio de su anatomía; y así, aunque descubrió la función de muchos órganos internos, cometió errores por suponer que los cuerpos de animales como los monos y los cerdos eran exactamente iguales que los humanos. La fecha de su muerte es incierta, pero llegó a cumplir al menos 70 años.

Obras principales

C.* 190 *De los temperamentos.
C.* 190 *Sobre las facultades naturales.
C.* 190 *Tres tratados sobre la naturaleza de la ciencia.



HAY UN ALMA QUE RAZONA EN ESTA MÁQUINA

RENÉ DESCARTES (1596–1650)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Dualismo mente/cuerpo

ANTES
Siglo IV A.C. El filósofo griego Platón afirma que el cuerpo es del mundo material, pero que el alma o mente pertenece al mundo inmortal de las ideas.

Siglo IV A.C. El filósofo griego Aristóteles sostiene que alma y cuerpo son inseparables: el alma es el principio activo del cuerpo.

DESPUÉS
1710 En *Tratado sobre los principios del conocimiento humano*, George Berkeley, filósofo angloirlandés, afirma que el cuerpo únicamente es la percepción de la mente.

1904 El filósofo William James sostiene en «Does Consciousness Exist?» que la conciencia no es una entidad separada, sino una función de experiencias particulares.

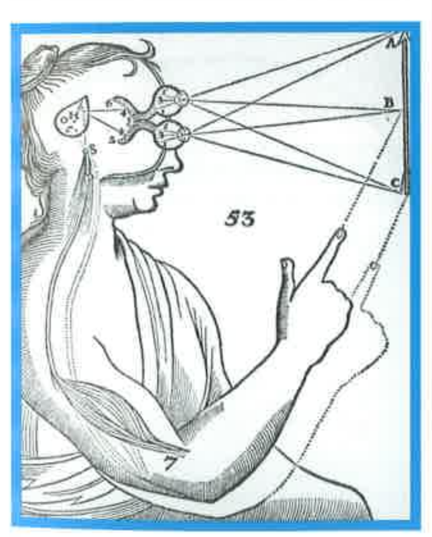
La idea de que mente y cuerpo se hallan separados y distintos se remonta a Platón y a los antiguos griegos, pero fue el filósofo francés René Descartes, durante el siglo XVII, el primero que describió en detalle la relación entre la mente y el cuerpo.

En 1633 Descartes escribió *El tratado del hombre*, su primera obra filosófica. En ella describe el dualismo de mente y cuerpo: la mente inmaterial, o alma, tiene asiento en la glándula pineal, en el cerebro, y es la responsable del pensamiento; el cuerpo es como una máquina movida por «espíritus animales», o fluidos, que recorren el sistema nervioso y producen el movimiento. Tal idea la había popularizado durante el siglo II Galeno, unida a su teoría de los humores; pero Descartes fue el primero en describirla en detalle y en subrayar la separación entre la mente y el

Véase también: Galeno 18–19 ▪ William James 38–45 ▪ Sigmund Freud 92–99

cuerpo. En una carta al filósofo francés Marin Mersenne, Descartes explicaba que la glándula pineal es «el asiento del pensamiento», y por lo tanto allí debe residir el alma, pues «no puede separarse una cosa de la otra». Esto era importante, ya que de otra manera el alma no se encontraría unida a ninguna parte sólida del cuerpo, sino solo a los espíritus psíquicos.

Descartes imaginaba la mente y el cuerpo interactuando por medio de una conciencia de los espíritus animales que se decía fluían por el cuerpo. Se pensaba que la mente o alma, con asiento en la glándula pineal en lo profundo del cerebro, en ocasiones se hacía consciente de los espíritus móviles, que producían luego la sensación consciente. De esta manera, el cuerpo podía afectar a la mente; asimismo, la mente podía afectar al cuerpo haciendo fluir espíritus animales hacia una parte determinada del cuerpo, iniciando así la acción.



Descartes ilustró la glándula pineal, localizada en el cerebro en una posición idónea para unir las percepciones de los dos ojos y los dos oídos en una sola impresión.




Hay una gran diferencia entre mente y cuerpo.
René Descartes




Analogía de la mente

Inspirándose en los jardines de Versalles, con sus sistemas de riego y sus sofisticadas fuentes, Descartes describe a unos espíritus del cuerpo que actúan sobre los nervios y los músculos como la fuerza del agua, y por este medio «causan el movimiento de todas las partes». Las fuentes eran controladas por un fontanero, y aquí halló Descartes una analogía de la mente: «Hay un alma que razona en esta máquina; tiene su sede principal en el cerebro, donde es como el fontanero que debe estar junto al depósito, desde donde salen todas las tuberías de la máquina, cuando desee hacer empezar, detener, o de algún modo alterar sus acciones».

Aunque los filósofos siguen debatiendo la cuestión de si mente y cerebro son entidades distintas, la mayoría de los psicólogos identifican la mente con los procesos cerebrales. Sin embargo, desde el punto de vista práctico, la distinción entre salud mental y física es una cuestión increíblemente compleja: su estrecha relación se deja ver cuando el estrés mental llega a producir enfermedades físicas, o bien cuando los desequilibrios químicos afectan al cerebro. ■



René Descartes

René Descartes nació en La Haye (en la actualidad llamada Descartes), en la Turena francesa. Su madre le contagió la tuberculosis y murió a los pocos días de nacer él, que tuvo toda su vida una salud delicada. A partir de los ocho años se educó con los jesuitas de La Flèche, en Anjou, donde adquirió la costumbre de pasar las mañanas en la cama, ocupado en la «meditación sistemática» sobre la filosofía, la ciencia y las matemáticas. Entre 1612 y 1628, Descartes meditó, viajó y escribió. En 1649 fue llamado para ser el maestro de la reina Cristina de Suecia; allí, las exigencias del horario y el rigor del clima le costaron la salud, y murió el 11 de febrero de 1650. La causa oficial de su muerte fue una neumonía, pero algunos historiadores opinan que fue envenenado para impedir que la reina Cristina, protestante, se convirtiera al catolicismo.

Obras principales

1637 *Discurso del método.*
1641 *Meditaciones metafísicas.*
1649 *Las pasiones del alma.*
1662 *El tratado del hombre* (escrito en 1633).



¡DUERMAN!

ABATE FARIA (1756–1819)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Hipnosis

ANTES
1027 El médico y filósofo persa Avicena (Ibn Sina) escribe sobre los trances en el *Libro de la curación*.

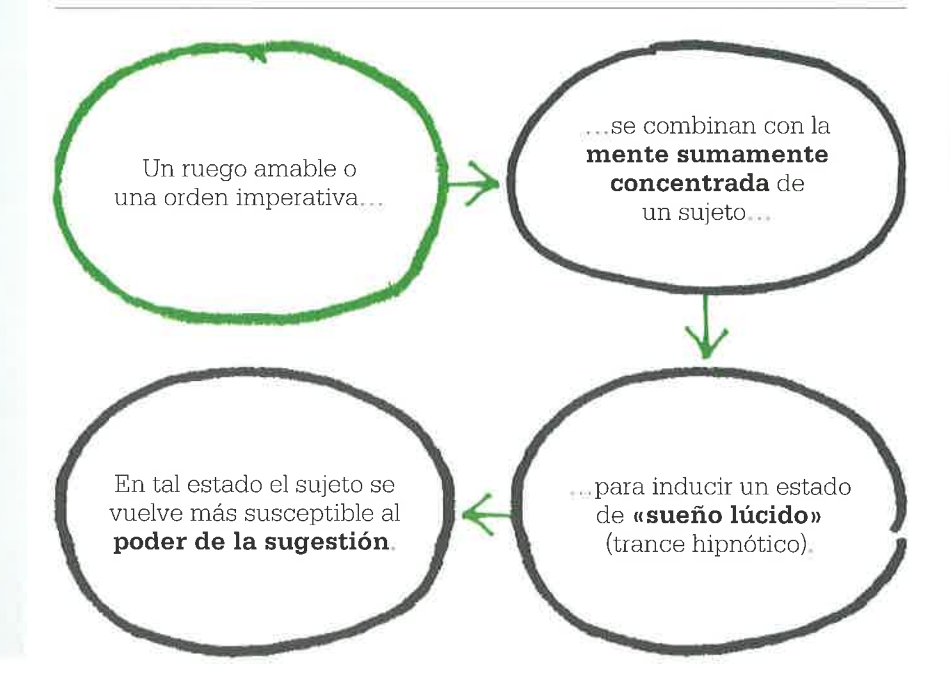
1779 El médico alemán Franz Mesmer publica *Memoria sobre el descubrimiento del magnetismo animal*.

DESPUÉS
1843 James Braid, cirujano escocés, acuña el término «neurohipnotismo» en *Neurypnology*.

Década de 1880 El psicólogo francés Émile Coué descubre el efecto placebo y publica *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*.

Década de 1880 Sigmund Freud estudia la hipnosis y su aparente poder sobre los síntomas inconscientes.

La práctica de inducir estados de trance como medio de curación no es nueva. En varias culturas antiguas, entre ellas las de Egipto y Grecia, no era nada extraño llevar a los enfermos a «templos del sueño» para que se curaran, en un estado próximo al sueño, mediante la sugestión de ciertos sacerdotes. En 1027, el médico persa Avicena documentó los rasgos del estado de trance, pero su empleo terapéutico quedó prácticamente abandonado durante mucho tiempo hasta que el médico alemán Franz Mesmer lo reintrodujo en el siglo XVIII. El tratamiento de Mesmer consistía en manipular el magnetismo natural, o «animal», del cuerpo, por medio de imanes y de la sugestión. Una vez «mesmerizadas», o «magnetizadas», algunas personas experimentaban una convulsión, tras la cual decían sentirse mejor.



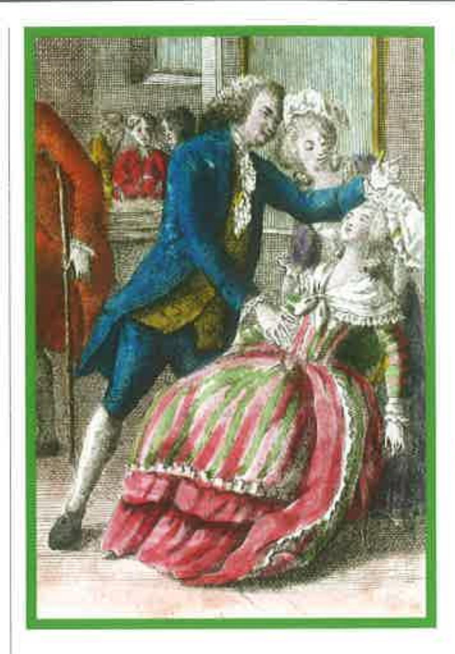
Véase también: Jean-Martin Charcot 30 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–107 ▪ Milton Erickson 336

Varios años más tarde, el abate Faria, monje portugués de Goa, estudió la obra de Mesmer y concluyó que era absurdo pensar que el empleo de imanes fuese necesario. La verdad era aún más extraordinaria: el «sueño lúcido» o la capacidad de entrar en trance dependía exclusivamente del individuo en cuestión, sin que hubiera necesidad alguna de otras fuerzas: lo único relevante era el poder de la sugestión.

El sueño lúcido

Faria consideraba su papel como el de un «concentrador», que ayudaba al sujeto a alcanzar el estado mental deseado. En *De la cause du rêve lucide* describe su método: «Una vez elegidos sujetos con las aptitudes indicadas, les pido que se sienten y se relajen, que cierren los ojos, concentren la atención y piensen en el sueño. Quedan a la espera de nuevas indicaciones, y de repente, en tono suave o imperativo les digo *"Dormez!"* (¡Duerman!), y entran en el sueño lúcido».

A partir del sueño lúcido de Faria, el cirujano escocés James Braid acuñó en 1843 el término «hipnosis», del griego *hypnos* («sueño») y el sufijo *-sis* (estado o acción). Braid llegó a la conclusión de que la hipnosis no es un tipo de sueño, sino más bien un estado de concentración en una única idea con el resultado de una mayor susceptibilidad a la sugestión. Tras su muerte, el interés por la hipnosis decayó, hasta que el neurólogo francés Jean-Martin Charcot comenzó a emplearla de modo sistemático para tratar la histeria traumática. Esto atrajo la atención de Josef Breuer y Sigmund Freud, quienes se preguntaron por el impulso que movía al yo hipnótico y descubrieron el poder del inconsciente. ■





Nada procede del magnetizador; todo procede del sujeto y tiene lugar en su imaginación.
Abate Faria



Franz Mesmer inducía el trance aplicando imanes, a menudo sobre el vientre. Se decía que los imanes devolvían el magnetismo «animal» del cuerpo a un estado de armonía.

Abate Faria



Nacido en la Goa portuguesa, José Custódio de Faria era hijo de una rica heredera, pero sus padres se separaron cuando tenía quince años. Provistos de cartas de presentación para la corte, el abate (abad) Faria y su padre viajaron a Portugal y se formaron ambos como sacerdotes. En cierta ocasión la reina pidió al joven Faria que dijera la misa en su capilla privada. En el sermón, se quedó en blanco, le entró pánico, y su padre le susurró: «Son todos hombres de paja; ¡córtala!». Faria perdió el miedo y predicó con soltura; luego se preguntó cómo una simple frase había podido alterar de tal modo su estado mental. Se trasladó a Francia, donde tuvo un papel destacado en la Revolución Francesa y, encarcelado, refinó su técnica de autosugestión. Se convirtió en profesor de filosofía, pero sus demostraciones públicas sobre el «sueño lúcido» minaron su reputación. Falleció en 1819 de un ataque al corazón, y fue enterrado en una tumba anónima en Montmartre, en París.

Obra principal

1819 *De la cause du rêve lucide.*



LOS CONCEPTOS SE CONVIERTEN EN FUERZAS CUANDO SE RESISTEN ENTRE SÍ

JOHANN FRIEDRICH HERBART (1776–1841)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estructuralismo

ANTES
1704 El filósofo alemán Gottfried Leibniz trata sobre las «pequeñas percepciones» (percepciones inconscientes) en *Nuevos ensayos sobre el entendimiento humano*.

1869 Eduard von Hartman, filósofo alemán, publica *La filosofía del inconsciente*.

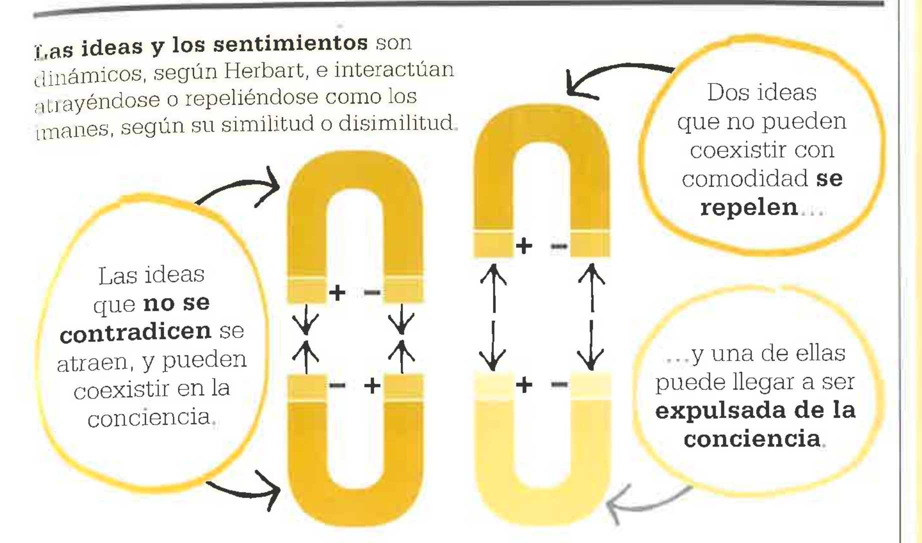
DESPUÉS
1895 Sigmund Freud y Josef Breuer publican *Estudios sobre la histeria*, que presenta el psicoanálisis y sus teorías sobre el inconsciente.

1912 En *La psicología del inconsciente*, Carl Jung dice que todos los pueblos tienen un inconsciente colectivo propio.



Johann Herbart, filósofo alemán del siglo XIX, estudió cómo funciona la mente, y en particular cómo trabaja con ideas o conceptos. Teniendo en cuenta la cantidad de ideas que tenemos en la vida, ¿cómo no estamos cada vez más confusos? Herbart consideró que la mente debe de utilizar algún sistema para diferenciar y almacenar las ideas. También trató de explicar que aunque las ideas existen para siempre (Herbart las consideraba indestructibles), algunas parecen existir más allá de nuestro pensamiento consciente. Otro filósofo alemán del siglo anterior, Gottfried Leibniz, había investigado ya la existencia de ideas

Véase también: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–107 ▪ Anna Freud 111 ▪ Leon Festinger 166–167



más allá de la conciencia, a las que llamó «pequeñas percepciones». A modo de ejemplo, Herbart señaló que a menudo recordamos una percepción –como un detalle de una escena– aunque no seamos conscientes de haberla percibido en el momento; por tanto, esto supone que con frecuencia percibimos las cosas y guardamos de manera inconsciente su recuerdo.

Ideas dinámicas

Según Herbart, las ideas se forman a partir de la combinación de la información que aportan los sentidos. El término con el que se refiere a las ideas –*Vorstellung*– abarca los pensamientos, las imágenes mentales y hasta los estados anímicos; todos conforman el contenido de la mente, y Herbart los consideraba elementos dinámicos, no estáticos, capaces de moverse e interactuar entre sí. Las ideas, decía, pueden atraerse y combinarse con otras ideas o sentimientos, o repelerse, de manera parecida a los imanes. Las ideas similares, como un color y un tono, se atraen entre sí y se combinan para formar una idea más compleja. Si dos ideas son disímiles, pueden coexistir sin asociarse; esto hace que se debiliten con el tiempo, con lo cual acaban hundiéndose por debajo del «umbral de la conciencia». Cuando dos ideas se contradicen abiertamente, se produce una resistencia, y «los conceptos se convierten en fuerzas cuando se resisten entre sí»: se repelen mutuamente con una energía que empuja a uno de ellos más allá de la conciencia, a lo que Herbart denominó «un estado de tendencia» y hoy día llamamos «inconsciente».

Herbart concebía el inconsciente como un almacén para ideas débiles o contrarias. Al proponer una conciencia dividida en dos partes por un umbral, deseaba ofrecer una solución estructural para explicar la gestión de las ideas en una mente sana. Más tarde, Sigmund Freud consideró que se trataba de un mecanismo mucho más complejo, y combinó los conceptos de Herbart con su propia teoría sobre los impulsos inconscientes para poner los cimientos del enfoque terapéutico más importante del siglo XX: el psicoanálisis. ■

Johann Friedrich Herbart

Johann Herbart nació en Oldemburgo (Alemania). Fue educado por su madre hasta los doce años, luego asistió a la escuela local y después ingresó en la Universidad de Jena para estudiar filosofía. Herbart pasó tres años como tutor privado antes de obtener el doctorado en la Universidad de Gotinga; allí fue profesor de filosofía. En 1806, Napoleón derrotó a Prusia, y en 1809 ofrecieron a Herbart la cátedra de filosofía de Immanuel Kant en Königsberg, donde se hallaban exiliados el rey de Prusia y su corte. Moviéndose en esos círculos aristocráticos, conoció a la inglesa Mary Drake, a quien doblaba en edad y con quien se casó. A raíz de ciertos desacuerdos con el gobierno prusiano, en 1833 volvió a la Universidad de Gotinga, y permaneció allí hasta su muerte a causa de un derrame cerebral, a los 65 años.

Obras principales

1808 *Filosofía práctica general.*
1816 *Manual de psicología.*
1824 *La psicología como ciencia.*



SER AQUEL QUE UNO ES VERDADERAMENTE

SØREN KIERKEGAARD (1813–1855)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Existencialismo

ANTES
Siglo v a.C. Sócrates afirma que la clave de la felicidad está en conocerse uno mismo.

DESPUÉS
1879 Wilhelm Wundt emplea el autoanálisis como medio de estudio psicológico.

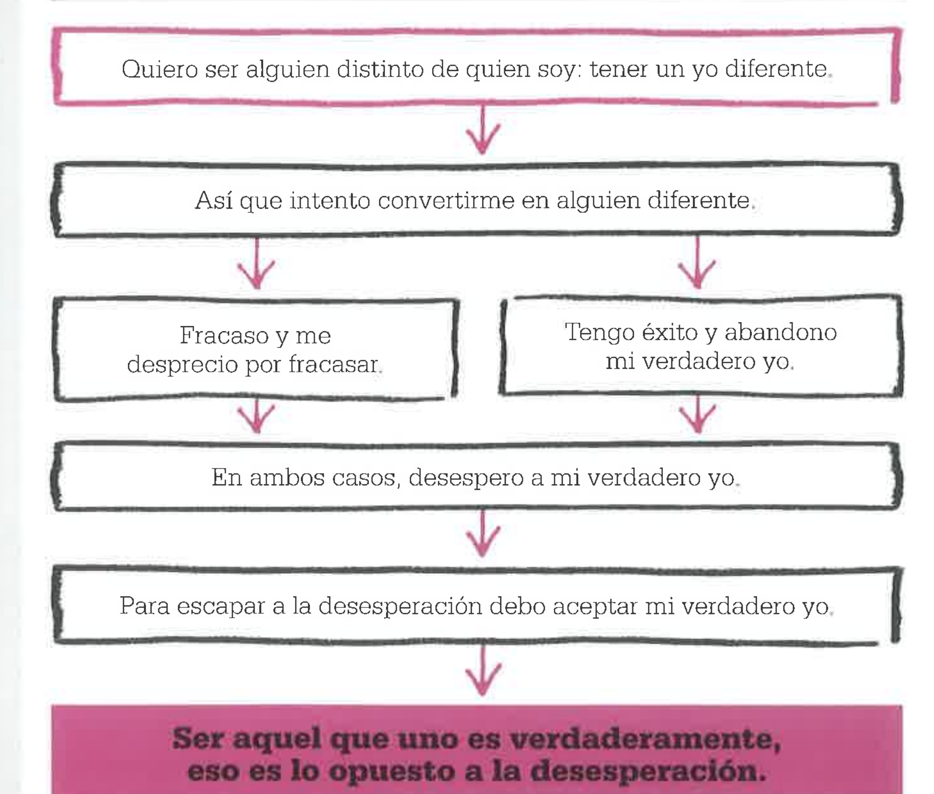
1913 John B. Watson rechaza el autoanálisis en psicología, y afirma que «la introspección no constituye una parte esencial de sus métodos».

1950 Rollo May publica *The Meaning of Anxiety*, basado en la «angustia» de Kierkegaard.

1951 Carl Rogers publica *Psicoterapia centrada en el cliente*, y en 1961, *El proceso de convertirse en persona*.

1960 *El yo dividido* de R. D. Laing redefine la «locura» y propone como terapia el análisis del conflicto interno.

La pregunta «¿quién soy?» ha sido objeto de estudio desde los antiguos griegos. Sócrates (470–399 a.C.) consideraba que el fin principal de la filosofía era conseguir una mayor felicidad a través del análisis y la comprensión de uno mismo, tal como expresa su célebre frase, «una vida sin examen no merece vivirse». En *La enfermedad mortal* (1849), Søren Kierkegaard propone el autoanálisis como medio para comprender el problema de la «desesperación», que según él no proce-



Véase también: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ William James 38–45 ▪ Carl Rogers 130–37 ▪ Rollo May 141 ▪ R. D. Laing 150–151



La excesiva ansia de poder de Napoleón, representada en este cuadro de él como estudiante, le llevó a perder de vista su verdadero yo y sus limitaciones, y en última instancia a la desesperación.

de la depresión, sino de la alienación del yo.

Kierkegaard describió varios niveles de desesperación. El más bajo y común procede de la ignorancia: la persona tiene una idea equivocada de lo que es el «yo» y desconoce la existencia o la naturaleza de su yo potencial. Tal ignorancia es próxima a la felicidad, y tan intrascendente que Kierkegaard dudaba de que pudiera considerarse desesperación. La verdadera desesperación surge, según él, cuando aumenta la conciencia de sí, y los niveles más profundos de desesperación nacen de una aguda conciencia del yo unida a una profunda aversión hacia el mismo. Cuando algo sale mal, como cuando se suspende una oposición para ser juez, puede parecer que la persona se desespera por algo que ha perdido; pero si se profundiza, según Kierkegaard, se descubre que la persona no se desespera en realidad por la cosa (el suspenso) sino por sí misma. El yo que fracasó en su objetivo se ha vuelto intolerable; la persona había querido convertirse en un yo diferente (en este caso, en juez), y en tal momento se ve atrapada en un yo fracasado y en la desesperación.

Abandono del yo real

Kierkegaard utilizó el ejemplo del hombre que quería convertirse en emperador, y señalaba que, aunque este hombre consiguiera su objetivo, habría abandonado su antiguo yo. Tanto en su deseo como en su logro, trataba de deshacerse de sí mismo. Dicha negación del yo es dolorosa, pues la desesperación es abrumadora cuando un hombre se rehúye a sí mismo: cuando no se posee a sí mismo, no es él mismo.

Kierkegaard ofrecía una solución: concluía que se pueden encontrar la paz y la armonía interior si se reúne el valor para ser el que uno es, en vez de querer ser otro. Escribió: «Querer ser aquel que uno es verdaderamente, eso es lo opuesto a la desesperación». Por tanto, Kierkegaard creía que la desesperación del individuo desaparece cuando deja de negar quién es realmente y trata de descubrir y aceptar su verdadera naturaleza.

Su énfasis en la responsabilidad individual y en la necesidad de encontrar el verdadero ser y el propósito en la vida suele considerarse el inicio de la filosofía existencialista. Sus ideas inspiraron el uso de la terapia existencial por parte del psiquiatra R. D. Laing, y han influido en las terapias humanistas de psicólogos clínicos como Carl Rogers. ■

Søren Kierkegaard



Søren Kierkegaard nació en el seno de una familia danesa acomodada, y fue criado en la estricta religión luterana. Estudió teología y filosofía en la Universidad de Copenhague. Recibió una herencia considerable, tras lo cual decidió consagrar su vida a la filosofía, pero esto le produjo insatisfacción: «Lo que realmente necesito es aclarar lo que debo hacer, no lo que debo saber», declaraba. Se prometió en 1840 a Regine Olsen, pero al año siguiente rompió el compromiso aduciendo que no estaba hecho para el matrimonio. Su melancolía permanente influyó mucho en su vida: hombre solitario, sus principales distracciones eran los paseos por las calles para hablar con extraños y las largas excursiones a solas en carro de caballos por el campo.

El día 2 de octubre de 1855, sufrió un colapso en plena calle, y el 11 de noviembre murió en el Hospital Friedrich (Copenhague).

Obras principales

1843 *Temor y temblor.*
1843 *O lo uno o lo otro.*
1844 *El concepto de la angustia.*
1849 *La enfermedad mortal.*



LA PERSONALIDAD SE COMPONE DE NATURALEZA Y EDUCACIÓN

FRANCIS GALTON (1822–1911)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Biopsicología

ANTES
1690 El filósofo británico John Locke afirma que la mente del niño es una *tabula rasa*, una hoja en blanco, y que por tanto todos nacemos iguales.

1859 El biólogo Charles Darwin sugiere que todo desarrollo humano es resultado de la adaptación al medio.

1890 William James afirma que las personas tienen tendencias individuales heredadas genéticamente, o «instintos».

DESPUÉS
1925 El conductista John B. Watson dice que la capacidad, el talento, el temperamento o la constitución mental no se heredan.

Década de 1940 Los nazis alemanes aspiran a producir una raza aria superior por medio de la eugenesia.



Entre los parientes de Francis Galton había muchas figuras eminentes, entre ellas Charles Darwin, así que no es de extrañar que se interesara por la cuestión del origen de las capacidades. Galton fue el primero que señaló *nature* y *nurture* (literalmente, «naturaleza» y «crianza») como dos influencias cuyos efectos podían medirse y compararse, y sostuvo que estos dos elementos determinaban la personalidad. En 1869 estudió su propio árbol genealógico, así como el de «jueces, estadistas, comandantes, científicos, literatos [...] adi-

Véase también: G. Stanley Hall 46–47 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Zing-Yang Kuo 75 ▪ Eleanor E. Maccoby 284–285 ▪ Raymond Cattell 314–315



Los rasgos persisten en las familias.
Francis Galton



vinos, remeros y luchadores», para analizar la herencia de ciertos rasgos, tema de su libro *Hereditary Genius*. Tal como esperaba, halló más individuos de gran talento en ciertas familias que en la población en general. No obstante, no podía atribuir esto con seguridad a la sola herencia, dadas las ventajas asociadas a la crianza en un ambiente privilegiado; el propio Galton pertenecía a una familia acomodada y tuvo acceso a una educación muy por encima de la media.

Un equilibrio necesario

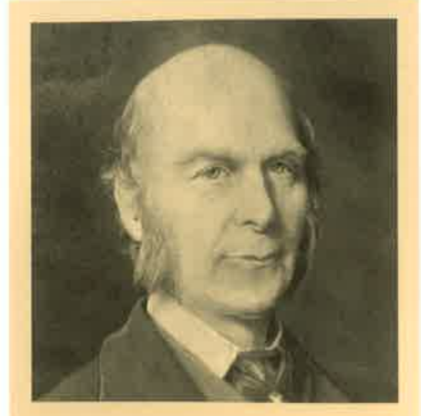
Francis Galton emprendió otros estudios, entre ellos la primera gran encuesta basada en un cuestionario, que fue enviada a miembros de la Royal Society para conocer sus intereses y afiliaciones. Publicó los resultados en *English Men of Science*, donde afirmaba que allí donde lo innato y lo adquirido se ven obligados a competir, triunfa lo innato. Las influencias externas dejan huella, sostenía Galton, pero nada puede borrar las marcas, mucho más profundas, del carácter individual. Con todo, insistía en que tanto lo innato como lo adquirido son fundamentales para conformar la personalidad, pues incluso los más altos dones naturales pueden verse perjudicados por un ambiente o una crianza defectuosos. Así, la inteligencia se hereda, pero debe favorecerse con la educación.

En 1875 llevó a cabo un estudio sobre 159 parejas de gemelos. Observó que no seguían el patrón «normal» de semejanza entre hermanos, con un parecido moderado, sino que eran o muy parecidos o muy distintos. Pero lo que realmente le sorprendió era que el grado de semejanza nunca cambiaba con el tiempo. Galton había previsto que una crianza en común tendería a reducir la diferencia entre los gemelos a medida que crecieran, pero constató que no era así; lo adquirido no parecía tener la menor relevancia.

El debate naturaleza versus educación sigue abierto. Algunos son partidarios de las teorías de Galton, incluida la que hoy llamamos eugenesia, según la cual se puede «criar» a la gente como a los caballos para reforzar ciertos rasgos. Otros consideran que todo bebé es una *tabula rasa* y que todos nacemos iguales. Hoy la mayoría de psicólogos asume que tanto lo innato como lo adquirido son clave en el desarrollo humano e interactúan de forma compleja. ▪



En su estudio sobre gemelos, Galton buscó similitudes en aspectos como la estatura, el peso, el color del cabello y los ojos y el temperamento. La letra era el único en que diferían siempre.



Francis Galton

Sir Francis Galton fue un erudito y un prolífico autor sobre muchos temas, como antropología, criminología, geografía, meteorología, biología o psicología. Nacido en Birmingham (Inglaterra) en el seno de una próspera familia cuáquera, fue un niño prodigio que con dos años de edad era capaz de leer. Estudió medicina en Londres y Birmingham, y a continuación matemáticas en Cambridge, pero interrumpió sus estudios a causa de una crisis emocional, agravada por la muerte de su padre en 1844.

Se dedicó entonces a viajar y a inventar. En 1853 se casó con Louisa Jane Butler, unión que duró 43 años pero no dio hijos. Se consagró sobre todo a la medición de características físicas y psicológicas, a la creación de tests mentales y a escribir. A lo largo de su vida, Galton recibió muchos premios y honores en reconocimiento de sus numerosos logros, entre ellos varios títulos honoríficos y el de caballero.

Obras principales

1869 *Hereditary Genius.*
1874 *English Men of Science: Their Nature and Nurture.*
1875 *The History of Twins.*



LAS LEYES DE LA HISTERIA SON UNIVERSALES

JEAN-MARTIN CHARCOT (1825–1893)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Neurociencia

ANTES
1900 A.C. El papiro egipcio de Kahun recoge alteraciones de la conducta en mujeres debidas a un «útero errante».

***C.* 400 A.C.** El médico griego Hipócrates acuña el término «histeria» para ciertas enfermedades femeninas en *Sobre las enfermedades de las mujeres*.

1662 El médico inglés Thomas Willis practica autopsias en mujeres «histéricas» sin hallar indicios de patologías uterinas.

DESPUÉS
1883 Alfred Binet trabaja en el Hospital de la Salpêtrière de París con Charcot; más adelante escribirá sobre el uso de la hipnosis por parte de este en el tratamiento de la histeria.

1895 Sigmund Freud, antiguo alumno de Charcot, publica *Estudios sobre la histeria*.

El médico francés Jean-Martin Charcot, considerado el fundador de la neurología moderna, estuvo interesado por la relación entre psicología y fisiología. En las décadas de 1860 y 1870, estudió la «histeria», término usado entonces para referirse a una conducta emocional extrema en las mujeres, que se pensaba causada por problemas del útero (*hystera* en griego). Los síntomas podían ser la risa o el llanto excesivos, contorsiones y movimientos corporales exagerados, desmayos, parálisis, convulsiones y ceguera y sordera transitorias.

Tras observar miles de casos de histeria en el Hospital de la Salpêtrière de París, Charcot definió las «leyes de la histeria», creyendo comprender completamente la enfermedad. Sostuvo que se trataba de una enfermedad hereditaria y crónica y que sus síntomas eran desencadenados por un *shock*. «En el ataque [de histeria] [...] todo se desarrolla según las reglas, que son siempre las mismas, válidas para todos los países, todas las épocas, todas las razas, pues son, en resumen, universales», afirmó en 1882. Apuntó que el parecido de la histeria con una enfermedad física parecía aconsejar la búsqueda de una causa biológica, pero sus contemporáneos rechazaron su planteamiento. Algunos creyeron incluso que las «histéricas» de Charcot representaban el comportamiento que él les había indicado. Pero uno de sus alumnos, Sigmund Freud, estaba convencido de que era un mal físico, y le intrigaba; y fue la primera enfermedad que describió en su teoría del psicoanálisis. ■



Charcot impartió lecciones sobre la histeria en el Hospital de la Salpêtrière de París. Creía que esta seguía siempre ciertas fases claramente estructuradas, e incluso que se podía curar con hipnosis.

Véase también: Alfred Binet 50–53 ▪ Pierre Janet 54–55 ▪ Sigmund Freud 92–99



UNA PECULIAR DESTRUCCIÓN DE LAS CONEXIONES INTERNAS DE LA PSIQUE

EMIL KRAEPELIN (1856–1926)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psiquiatría médica

ANTES
***C.* 50 A.C.** El poeta y filósofo romano Lucrecio emplea el término *dementia* en referencia a la pérdida del juicio.

1874 Wilhelm Wundt, tutor de Emil Kraepelin, publica *Principios de la psicología fisiológica*.

DESPUÉS
1908 El psiquiatra suizo Eugen Bleuler acuña el término «esquizofrenia», del griego *skhizein* («dividir, escindir») y *phren* («mente»).

1948 La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye la clasificación de Kraepelin de las enfermedades mentales en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE).

Década de 1950 Se utiliza la clorpromazina, el primer antipsicótico, para tratar la esquizofrenia.

El médico alemán Emil Kraepelin creía que la mayoría de las enfermedades mentales tienen un origen biológico, y a menudo se le considera el fundador de la psiquiatría médica moderna. En su *Tratado de psiquiatría*, publicado en 1883, ofrecía una detallada clasificación de las enfermedades mentales, entre ellas la demencia precoz, llamada así para distinguirla de la demencia de aparición tardía, como el mal de Alzheimer.

La esquizofrenia

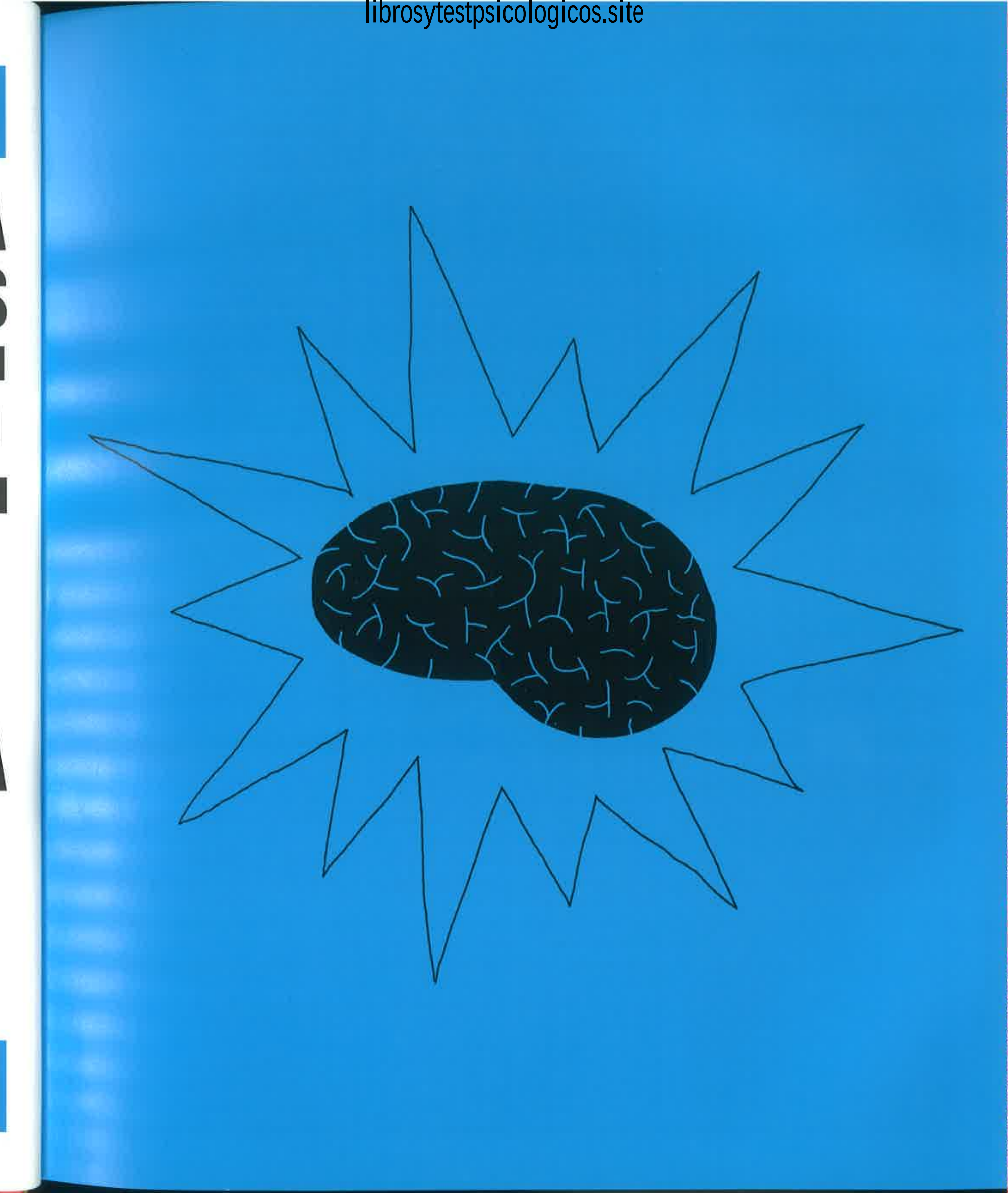
En 1893, Kraepelin describió la demencia precoz, hoy llamada esquizofrenia, como «una serie de estados clínicos que comparten una peculiar destrucción de las conexiones internas de la personalidad psíquica». Observó que esta enfermedad, caracterizada por la confusión y el comportamiento antisocial, comienza a menudo al final de la adolescencia o el comienzo de la vida adulta. Más adelante, la dividió en cuatro subcategorías. La demencia simple, la primera, se caracteriza por un lento decaimiento y retraimiento. La segunda, la paranoia, se manifiesta como un estado de miedo y manía persecutoria. La tercera, la hebefrenia, se caracteriza por el habla incoherente, y a menudo por una conducta y unas reacciones emocionales ina-propiadas, como una carcajada en una situación triste. La cuarta categoría, la catatonia, es notable por la drástica limitación del movimiento y la expresión, en forma de rigidez, manteniéndose durante horas en la misma postura, o de actividad excesiva, por ejemplo, balanceándose repetitivamente.

La clasificación de Kraepelin continúa siendo la base del diagnóstico de la esquizofrenia. Por otra parte, los estudios post mórtem sobre el cerebro de enfermos de esquizofrenia han revelado anormalidades bioquímicas y estructurales, así como discapacidades de la función cerebral. La tesis de Kraepelin del origen estrictamente biológico de un gran número de enfermedades mentales tuvo una influencia duradera en el campo de la psiquiatría, y muchas de ellas siguen tratándose con medicación en la actualidad. ■

Véase también: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–107 ▪ R. D. Laing 150–151

LOS INICIOS DE LA VIDA MENTAL SE REMONTAN A LOS INICIOS DE LA VIDA

WILHELM WUNDT (1832–1920)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología experimental

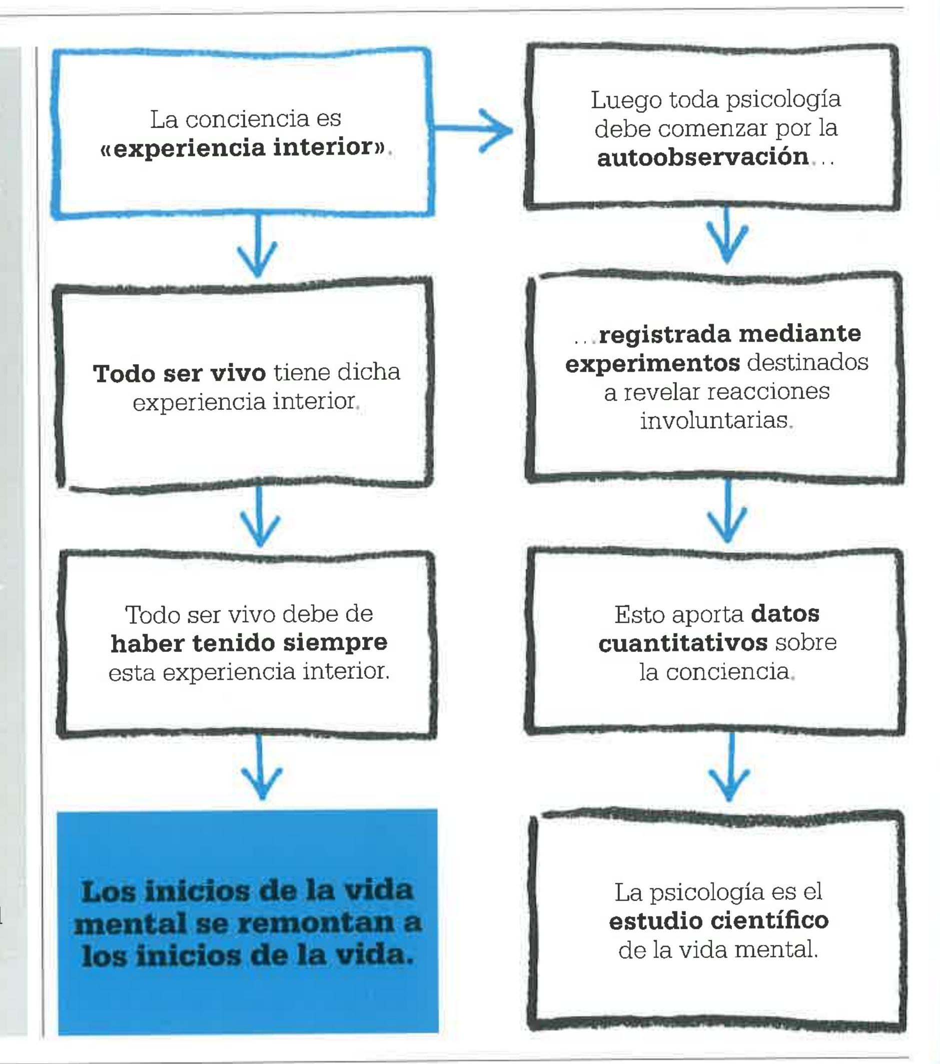
ANTES
Siglo v a.C. Según Platón y Aristóteles, el nivel de conciencia de los animales es claramente inferior al humano.

Década de 1630 Descartes afirma que los animales son autómatas sin sentimientos.

1859 Charles Darwin vincula a los humanos con antepasados animales.

DESPUÉS
1949 Konrad Lorenz cambia nuestra visión de los animales al mostrar sus similitudes con los humanos en *El anillo del rey Salomón*.

2001 Donald Griffin, zoólogo estadounidense, afirma en *El pensamiento de los animales* que estos tienen una noción del futuro, una memoria compleja y quizá incluso conciencia.



La idea que sostiene que los animales tienen mente y son capaces de pensar de algún modo se remonta a los antiguos filósofos griegos. Aristóteles distinguía tres tipos de mente: vegetal, animal y humana. La mente de las plantas se ocupa solo de la nutrición y el crecimiento. La mente animal tiene tales funciones, pero puede experimentar también sensaciones como deseo, dolor y placer, además de iniciar el movimiento. La humana, además, es capaz de razonar; según Aristóteles solo los humanos tienen conciencia de sí y son capaces de un conocimiento de orden superior.

El parecido entre humanos y animales era un tema clave para los filósofos, pero más aún para los psicólogos. En el siglo XVII, el filósofo francés René Descartes afirmó que los animales no son más que máquinas complejas movidas por reflejos. De tener razón Descartes, la observación de los animales no nos diría nada acerca de nuestra propia conducta. Sin embargo, doscientos años más tarde Charles Darwin demostró la relación genética entre humanos y animales, y explicó que la conciencia se halla ya en los niveles más bajos de la escala evolutiva, y quedó claro que los experimentos con animales podían ser reveladores. Esta fue la postura del médico, filósofo y psicólogo alemán Wilhelm Wundt, que describió un *continuum* de vida desde los animales más ínfimos hasta nosotros. En *Principios de la psicología fisiológica* sostenía que la conciencia es un rasgo universal de todos los organismos vivos, y que lo ha sido desde el inicio del proceso evolutivo.

Wundt afirmaba que la definición misma de la vida implica la posesión de algún tipo de mente. En sus palabras: «Desde el punto de vista de la observación, pues, debemos tener por una hipótesis de lo más proba-

Véase también: René Descartes 20–21 ▪ William James 38–45 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ B. F. Skinner 78–85

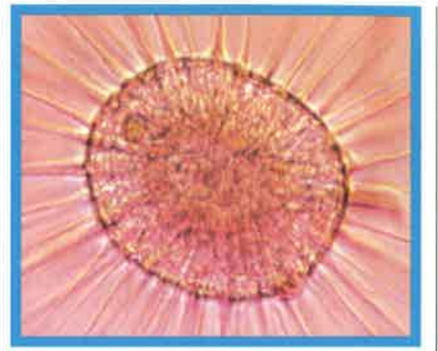



Los inicios de una diferenciación de la función mental pueden hallarse incluso en los protozoos.
Wilhelm Wundt




ble que los inicios de la vida mental se remonten a los comienzos de la vida en sentido amplio. La cuestión del origen del desarrollo mental se resuelve así en la cuestión del origen de la vida». Wundt sostiene que tienen algún tipo de mente incluso organismos simples como los protozoos. Si en la actualidad dicha afirmación resulta sorprendente, no nos debe extrañar que resultara totalmente descabellada cuando se formuló por primera vez hace más de cien años.

Wundt estuvo muy interesado en probar sus teorías, y se le suele considerar el padre de la psicología experimental. En 1879, en la Universidad de Leipzig (Alemania), puso en marcha el primer laboratorio de psicología experimental. Wundt quería realizar estudios sistemáticos de la mente y la conducta humanas, de entrada, mediante el examen detallado de los procesos sensoriales básicos. Esta idea animó a otras universidades de EE UU y de Europa a establecer departamentos de psicología, muchos de los cuales se inspiraron en el laboratorio de Wundt y fueron dirigidos por alumnos suyos, como es el caso del británico Edward Titchener y el estadounidense James Cattell.



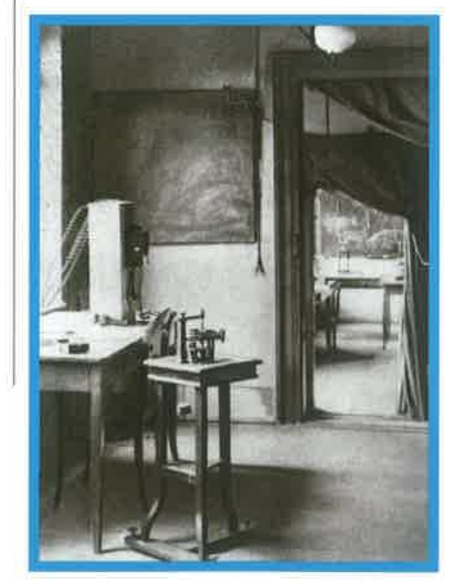
Incluso los organismos unicelulares tienen alguna forma de conciencia, según Wundt, que sostenía que la capacidad de la ameba para devorar alimentos indica una continuidad de procesos mentales.

Observación de la conducta

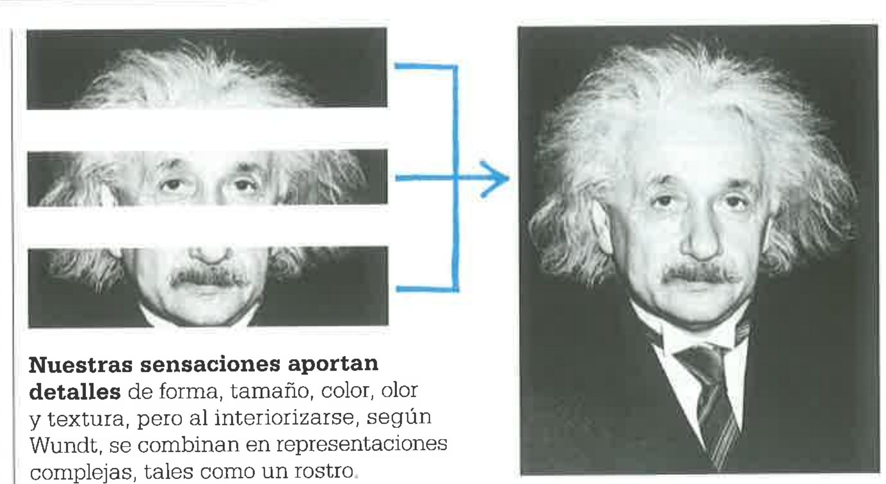
Wundt opinaba que «la descripción exacta de la conciencia es la única meta de la psicología experimental». Aunque entendía la conciencia como una «experiencia interior», a él solo le interesaba la forma «inmediatamente real» o aparente de esa experiencia, y tal planteamiento le llevó al estudio de la conducta, cuantificable mediante la «observación directa».

Wundt hablaba de dos tipos de observación: externa e interna. La primera, la observación externa, registra acontecimientos visibles en el mundo exterior, y es útil para apreciar relaciones como la de causa y efecto en los cuerpos físicos; en experimentos de estímulo y respuesta, por ejemplo. Así, si cierto nervio de una rana muerta recibe una descarga eléctrica, los músculos correspondientes se contraen y entonces la pata se mueve. El hecho de que esto ocurra incluso en un animal muerto demuestra que dichos movimientos se pueden dar sin conciencia. En las criaturas vivas, tales acciones son la base del comportamiento automático que denominamos «reflejo», como cuando, por ejemplo, retiramos enseguida la mano al tocar algo caliente.

La segunda observación, la interna, llamada «autoobservación» o «introspección», percibe y registra acontecimientos internos como pensamientos y sentimientos. Resulta fundamental para la investigación, ya que aporta información sobre el funcionamiento de la mente. Wundt estaba muy interesado por la relación entre los mundos interior y exterior, que no consideraba excluyente sino interactiva, y que describió como «física y psíquica». Y se aplicó así al estudio de las sensaciones humanas, como la sensación visual de la luz, pues dichas sensaciones »



El laboratorio de Wundt fue el referente de muchos departamentos de psicología de todo el mundo. Sus experimentos desplazaron la psicología del ámbito de la filosofía al de la ciencia.



Nuestras sensaciones aportan detalles de forma, tamaño, color, olor y textura, pero al interiorizarse, según Wundt, se combinan en representaciones complejas, tales como un rostro.

son las que vinculan el mundo físico exterior y el mundo mental interior.

Wundt, en uno de sus experimentos, pidió a los sujetos que le informaran de sus sensaciones al percibir una señal luminosa. Esta señal tenía un color, un brillo y una duración determinados, lo que garantizaba que todos los participantes experimentaban el mismo estímulo y además permitía comparar sus respuestas y repetir el experimento si fuera necesario. Tal énfasis en la posibilidad de replicación fue una referencia para los experimentos psicológicos posteriores.

En sus experimentos sensoriales, Wundt pretendía explorar la conciencia humana de un modo mensurable. Se negaba a considerarla una experiencia subjetiva, incognoscible y única de cada individuo. En los experimentos de respuesta a la luz, le interesaba el tiempo que pasaba desde que la persona recibía algún tipo de estímulo hasta que reaccionaba de forma voluntaria, y usó instrumentos diversos para medir con exactitud dicha respuesta. A Wundt le interesaban por igual lo que había de común en los testimonios de los participantes y las aparentes diferencias individuales.

Las sensaciones puras, apuntó Wundt, presentan tres componentes: cualidad, intensidad y tono sensorial. Por ejemplo, un determinado perfume puede tener un aroma dulce (cualidad), leve (intensidad) y agradable al olfato (tono sensorial), mientras que una rata muerta puede desprender un hedor (tono sensorial) fuerte (intensidad) y nauseabundo (cualidad). Según Wundt, el origen de toda conciencia se encuentra en las sensaciones, pero estas no se interiorizan como datos sensoriales «puros», sino que se perciben reunidas o compuestas en representaciones, como la rata muerta; Wundt se refirió a estas como «imágenes de un objeto o de un proceso del mundo externo». De este modo, cuando, por ejemplo, vemos un rostro con determinados rasgos, tales como el tamaño de la nariz, la forma de la boca, el color de los ojos o el corte del cabello, podemos reconocerlo como el de alguien conocido.

Las categorías de la conciencia

Usando como base sus experimentos sensoriales, Wundt sostuvo que la conciencia consiste en tres categorías principales de acciones –representación, voluntad y sentimiento– que juntas forman la impresión de un flujo de acontecimientos unitario. Las representaciones pueden ser «percepciones», si representan en la mente una imagen de un objeto percibido en el mundo externo (por ejemplo, un árbol al alcance de la vista), o «intuiciones», si representan una actividad subjetiva (como recordar un árbol o imaginar un unicornio). Wilhelm Wundt llamó «apercepción» al proceso por el que una percepción o intuición aparece de manera clara en la conciencia. Así, por ejemplo, se puede percibir un ruido fuerte y repentino, y a continuación apercibir que se trata de una señal de advertencia que significa que uno va a ser atropellado por un coche si no se aparta de su trayectoria inmediatamente.

La categoría de la voluntad está relacionada con el modo en que intervenimos en el mundo externo; expresa nuestra volición, o voluntad, en actos que van desde levantar un brazo hasta escoger una prenda. Tal forma de conciencia se halla más allá del control y la medida experimentales. No así la tercera categoría de la conciencia, el sentimiento, que según Wundt se podía evaluar a partir de los informes de los sujetos participantes en un experimento, o de la medición de los niveles de tensión, relajación o excitación.



La descripción exacta de la conciencia es la única meta de la psicología experimental.
Wilhelm Wundt



Psicología cultural

Para Wundt, el desarrollo psicológico de la persona viene determinado no solamente por las sensaciones, sino también por influencias sociales y culturales complejas que no se pueden replicar ni controlar en un contexto experimental. Entre dichas influencias incluía la religión, el lenguaje, los mitos, la historia, el arte, las leyes y las costumbres, sobre las cuales trató en *Psicología de los pueblos*, obra en diez volúmenes escrita a lo largo de los últimos veinte años de su vida.

Wundt consideraba el lenguaje una parte especialmente importante de la aportación de la cultura a la conciencia. Todo acto de comunicación verbal comienza por una «impresión general» o idea unificada de lo que queremos decir. Una vez que hemos «apercibido» este punto de partida general, escogemos las palabras para expresarlo. Mientras hablamos, estamos pendientes de la precisión con que comunicamos el significado deseado. Así, podemos decir «No es eso. Lo que quiero decir es...», y escoger otra palabra o frase para expresarnos mejor. El que escucha debe comprender el significado que trata de transmitir el que habla, pero las palabras en sí pueden no ser tan importantes como la impresión general, sobre todo si hay emociones fuertes en juego. A este respecto Wundt señalaba que un individuo suele recordar el significado general de lo que ha dicho otra persona mucho después de haber olvidado las palabras precisas que empleó.



En el proceso del habla normal [...] la voluntad se aplica continuamente a lograr una armonía entre el curso de las ideas y los movimientos articulatorios.
Wilhelm Wundt



Esta capacidad de usar un auténtico lenguaje, más allá del mero intercambio de signos y señales, muchos psicólogos la consideran en la actualidad una diferencia fundamental entre los seres humanos y el resto del reino animal. Podría haber algunas excepciones, entre ellas la de primates no humanos como los chimpancés, pero el lenguaje se considera generalmente como una capacidad propiamente humana y clave para la conciencia.

Conciencia y especie

La definición de la conciencia sigue siendo en la actualidad una cuestión muy controvertida, pero desde Wundt no ha cambiado en lo fundamental. El nivel de conciencia de los animales sigue siendo algo indeterminado, lo cual ha llevado a redactar códigos éticos que regulan la ganadería industrial, la experimentación con animales y actividades tales como las corridas de toros y la caza del zorro. Preocupa especialmente que los animales puedan sentir miedo, dolor o molestia de modo similar a como los sentimos nosotros, los humanos. La cuestión clave de qué animales poseen conciencia de sí continúa sin respuesta, si bien algunos psicólogos suponen, como el propio Wundt, que hasta los microscópicos protozoos la tienen. ■

Wilhelm Wundt



Nacido en Baden (hoy Mannheim, Alemania), Wilhelm Wundt fue el cuarto hijo de una familia con una larga historia de excelencia intelectual. Su padre era pastor luterano. El pequeño Wundt tuvo poco tiempo para jugar: pasó por un régimen educativo riguroso, y a partir de los trece años asistió a una estricta escuela católica. Siguieron estudios universitarios en Berlín, Tubinga y Heidelberg, y en 1856 se licenció en medicina.

Dos años después, Wundt era ayudante del médico Hermann von Helmholtz, famoso por su trabajo sobre la percepción visual. Durante su estancia en Heidelberg comenzó a impartir el primer curso de psicología experimental de la historia, y en 1879 inauguró el primer laboratorio de psicología. Wundt es autor de más de 490 obras; es tal vez el autor científico más prolífico que conocemos.

Obras principales

1863 *Lecciones sobre el alma humana y animal.*
1873 *Principios de la psicología fisiológica.*
1896 *Compendio de psicología.*

SABEMOS LO QUE SIGNIFICA «CONCIENCIA» MIENTRAS NADIE NOS PIDA QUE LA DEFINAMOS

WILLIAM JAMES (1842–1910)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Análisis de la conciencia

ANTES
1641 René Descartes define la conciencia de sí en términos de capacidad de pensar.

1690 El filósofo y médico inglés John Locke define la conciencia como «la percepción de lo que pasa en la propia mente».

1781 El filósofo alemán Immanuel Kant afirma que los sucesos simultáneos se experimentan como una «unidad de conciencia».

DESPUÉS
1923 En «Leyes de la organización perceptiva», Max Wertheimer explica la interpretación activa de las imágenes por parte de la mente.

1925 John B. Watson afirma que la conciencia «no es un concepto claro ni utilizable».

El término «conciencia» suele emplearse referido a la percepción de nuestros propios pensamientos, incluyendo aquí sensaciones, sentimientos y recuerdos. Solemos dar dicha conciencia por supuesta, excepto cuando tenemos dificultades, como cuando tratamos de hacer algo estando muy cansados. Por otro lado, cuando prestamos atención a la conciencia, comprobamos que las experiencias conscientes cambian sin cesar. Por ejemplo, en plena lectura de este libro algo puede traer el recuerdo de experiencias pasadas o inconvenientes presentes que interrumpen la concentración; también puede suceder que vengan a la mente espontáneamente planes de futuro. Los pensamientos están en constante cambio, y no obstante, parecen fundirse y seguir su curso como un todo.

William James, psicólogo estadounidense, comparó la experiencia cotidiana de la conciencia a una corriente de agua que fluye continuamente, pese a ocasionales interrupciones y cambios de dirección. James sostuvo: «Un "río" o "corriente" son las metáforas con las que se describe de forma más natural. Al referirnos a ello en adelante, lo



La conciencia [...] no se presenta ante sí misma en trozos [...]. No es algo articulado, sino fluido.
William James

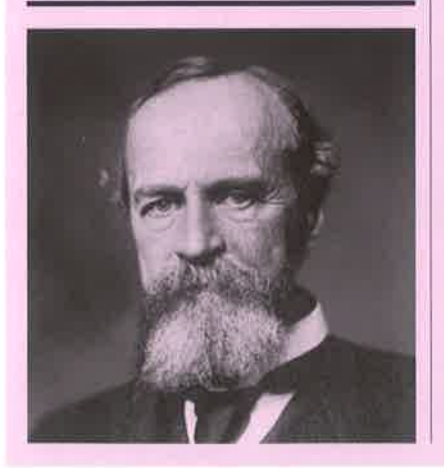


llamaremos el flujo del pensamiento, de la conciencia...».

Casi todo el mundo puede identificarse con la famosa descripción de James del flujo de la conciencia, ya que todos lo experimentamos. Y sin embargo, como señalaba James, es algo muy difícil de definir: «Cuando digo que todo pensamiento es parte de una conciencia personal, "conciencia personal" es uno de los términos en cuestión [...] dar cuenta de él con precisión es la más difícil de las tareas filosóficas».

Esta tarea filosófica tan difícil cuenta con una larga historia. Los

William James



William James nació en 1842 en Nueva York, en el seno de una familia rica e influyente; de niño viajó mucho, y asistió a escuelas estadounidenses y europeas. Mostró un precoz talento artístico y en un principio se formó como pintor, pero su creciente interés por la ciencia le llevó a ingresar en la Universidad de Harvard en 1861. En 1864 se hallaba en la Escuela Médica de Harvard. Sin embargo, sus estudios se vieron interrumpidos por episodios de enfermedad física y depresión. Se licenció al fin en 1869, pero nunca ejerció la medicina.

En 1873 James volvió a Harvard, donde fue profesor de filosofía y de psicología. Organizó los primeros cursos de psicología experimental de EE UU; en ellos, desempeñó un papel clave en el establecimiento de la psicología como disciplina verdaderamente científica. James se jubiló en 1907, y falleció en su hogar de New Hampshire en 1910.

Obras principales

1890 *The Principles of Psychology.*
1892 *Psychology.*
1897 *La voluntad de creer.*

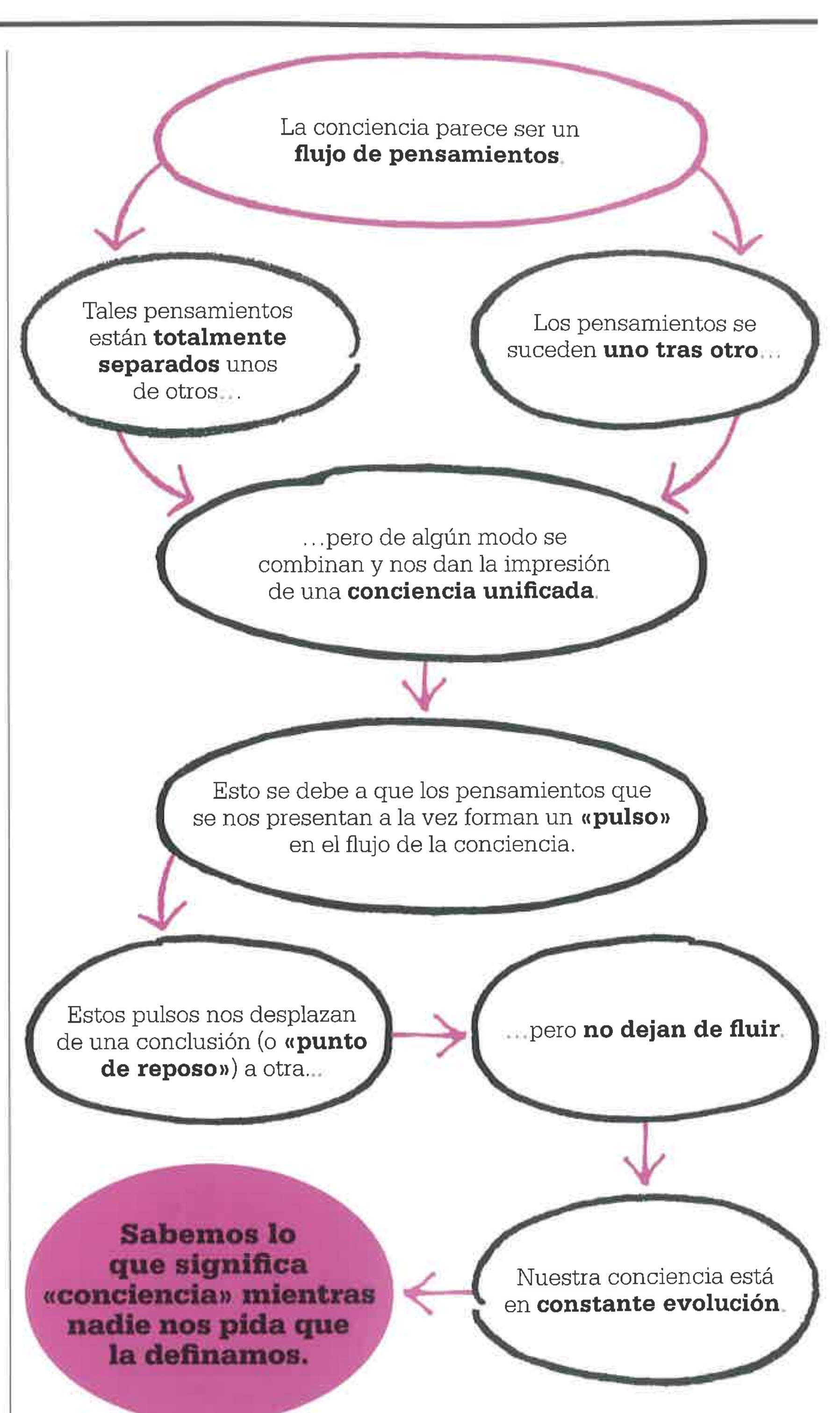
Véase también: René Descartes 20–21 ▪ Wilhelm Wundt 32–37 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Fritz Perls 112–117 ▪ Wolfgang Köhler 160–161 ▪ Max Wertheimer 335

antiguos griegos abordaron el tema de la mente, pero no emplearon el término «conciencia» ni equivalente alguno. Sin embargo, se debatía sobre la existencia de algo separado del cuerpo. En el siglo IV a.C., Platón distinguía entre alma y cuerpo; y Aristóteles añadía que, aun siendo distintos, el alma y el cuerpo, eran inseparables.

Primeras definiciones

A mediados del siglo XVII, René Descartes fue uno de los primeros filósofos en tratar de describir la conciencia, y sugirió que esta era *res cogitans*, perteneciente al dominio de lo inmaterial o «ámbito del pensamiento», en contraste con el dominio físico de las cosas materiales *(res extensa)* o «ámbito de la extensión». Sin embargo, el primero al que se atribuye el concepto moderno de conciencia como sucesión continua de percepciones individuales es John Locke, filósofo inglés del siglo XVII. A James le atrajo la idea de Locke de las percepciones transitorias, y también la obra del filósofo alemán del siglo XVIII Immanuel Kant. A Kant le impresionaba la manera en que nuestras experiencias se unen, y señalaba que si oímos un sonido y a la vez sentimos dolor, lo experimentamos como un único acontecimiento; a esto lo llamó «unidad de conciencia», concepto que influyó en muchos filósofos posteriores, entre ellos William James.

James consideraba que la cuestión más importante acerca de la conciencia es que no es una «cosa», sino un proceso: es aquello que hace el cerebro para «gobernar un sistema nervioso que se ha vuelto demasiado complejo para regularse a sí mismo». Nos permite reflexionar sobre el pasado, el presente y el futuro, »





Nadie ha tenido nunca una sensación simple, aislada. La conciencia [...] hierve con una multiplicidad de objetos y relaciones.
William James

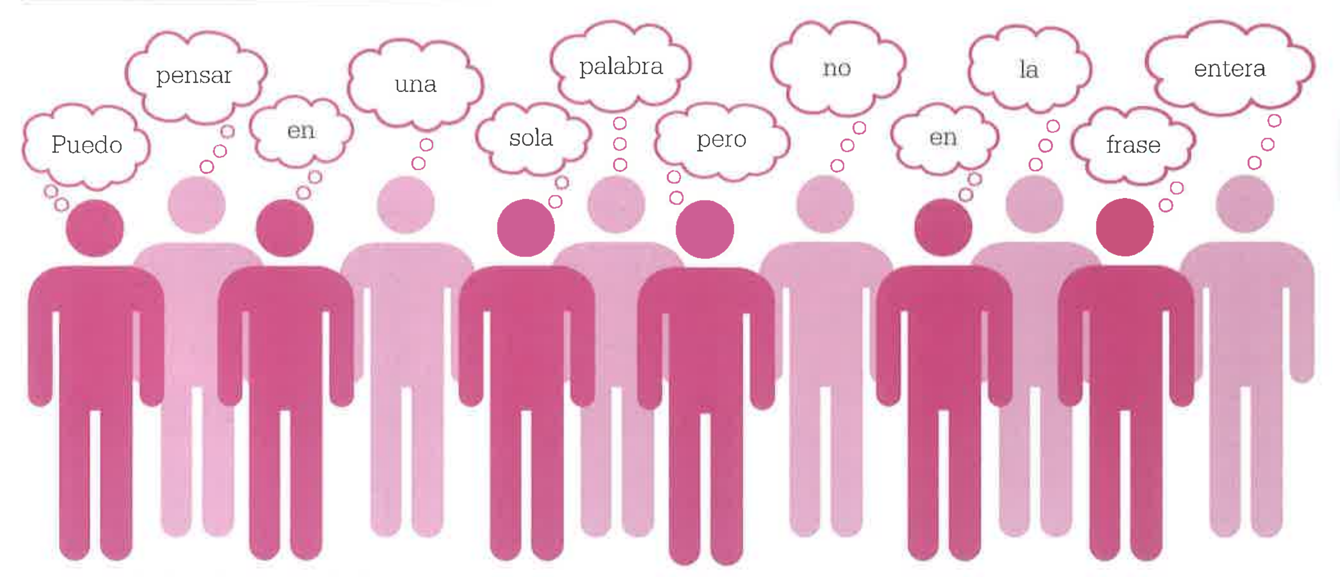


planificar y adaptarnos a las circunstancias, y de ese modo cumplir lo que para James es el fin principal de la conciencia: seguir vivos.

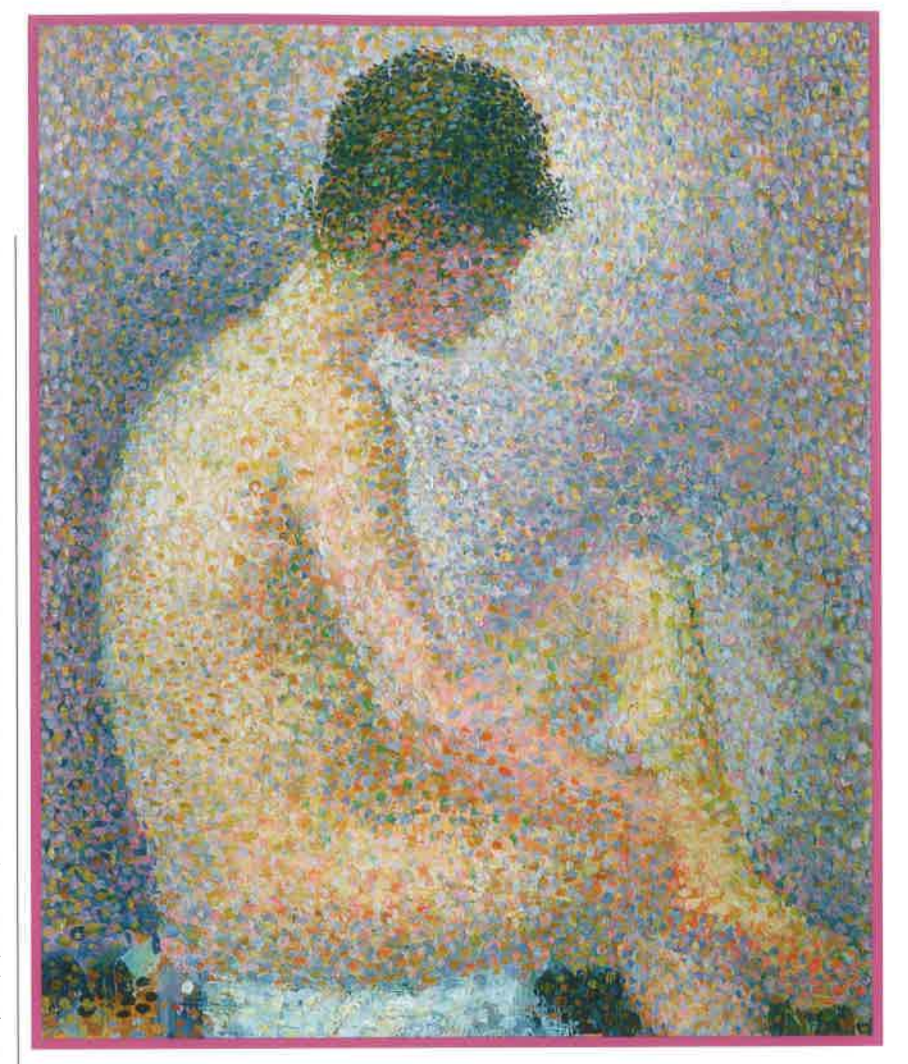
Sin embargo, a James le costaba imaginar la estructura de una conciencia unificada, y desarrollaba la siguiente comparación: «Tómese una docena de palabras, doce hombres, y désele a cada uno una palabra. Póngase a los hombres en fila o revueltos, y piense cada uno en su palabra tanto como quiera; en ninguna parte habrá conciencia de la frase entera». Si la conciencia es un flujo de pensamientos distintos, para James era un problema cómo se combinaban. Tal y como lo expresó él: «La idea de *a* más la idea de *b* no es idéntica a la idea de *(a + b)*». De la suma de dos pensamientos se obtiene más bien una idea enteramente nueva. Así, por ejemplo, si el pensamiento *a* es «Son las nueve», y el pensamiento *b* es «El tren sale a las 9:02», podría seguirse un pensamiento *c* «¡Voy a perder el tren!».

Combinación de pensamientos

James concluyó que la manera más simple de comprender cómo se pueden combinar con sentido los pensamientos del flujo de la conciencia es suponer que las cosas que se conocen juntas se conocen en pulsos únicos de ese flujo. Algunos pensamientos, o sensaciones, creía, están inevitablemente ligados, como en el ejemplo de Kant de oír un sonido y sentir dolor exactamente al mismo tiempo, porque los pensamientos que entran en nuestra conciencia en el mismo momento se combinan formando un pulso, o corriente, dentro del flujo. Puede haber muchas de estas corrientes fluyendo a través de nuestra conciencia, rápida o lentamente. James afirmaba que hay incluso paradas o puntos de reposo en que nos detenemos para formar imágenes mentales que podemos contemplar con calma. A tales puntos de reposo los denominó «partes sustantivas», y a las corrientes móviles, «partes transitivas»; y explicaba que nuestro pensamiento se ve trasladado de forma constante de una parte sustantiva a otra, impelido por las partes transitivas. Nos vemos, por lo tanto, «empujados» de una a otra conclusión por el constante flujo de los pensamientos, que de este modo nos arrastra siempre hacia



James usó el problema de la frase de las doce palabras para ilustrar su propia dificultad para comprender cómo surge una conciencia unificada de pensamientos separados. Si cada hombre conoce solo una palabra, ¿cómo puede haber conciencia de la frase entera?



Este cuadro del postimpresionista francés Georges Seurat se compone de puntos de color puro. El cerebro combina estos elementos separados de manera que lo que vemos es una figura humana.

adelante. No hay conclusión final; la conciencia no es cosa sino proceso, en evolución constante.

James subrayó asimismo el carácter personal de la conciencia, al sostener que los pensamientos no existen con independencia de un pensador: son tus pensamientos, o los míos. Todos ellos pertenecen a alguien, y nunca «se encuentran directamente con un pensamiento de otra conciencia personal que la propia». Y son estos pensamientos «conectados tal y como sentimos que están conectados» lo que constituye el yo. Como los pensamientos no se pueden separar del yo, James sugería que el estudio de tal yo debiera ser el punto de partida de la psicología. Los psicólogos experimentales discreparon, pues «el yo» no está disponible para la experimentación, pero James consideraba suficiente trabajar con nuestra comprensión de un yo que hace ciertas cosas y siente de determinadas maneras. A esto lo denominó el «yo empírico», que se manifiesta a través de su conducta y que se compone de varias partes –el yo material, el yo espiritual y el yo social–, cada una de las cuales se puede estudiar por medio de la introspección.

Teoría de la emoción

En las primeras fases de sus estudios sobre la conciencia, James comprendió el importante papel de las emociones en la vida diaria, y junto con su colega Carl Lange desarrolló una teoría sobre su relación con los actos y la conducta. Lo que en adelante se conoció como la teoría de James-Lange sobre las emociones afirma que estas surgen de la percepción mental consciente del propio estado fisiológico. Para ilustrarlo, James empleó el ejemplo del hecho de ver un oso y salir corriendo. No se trata de que quien ve el oso siente miedo y entonces huye debido al miedo; lo que ocurre en realidad es que el sujeto ve el oso y sale corriendo, y el sentimiento consciente de miedo se debe a la acción de correr. Así pues, según James, la percepción por parte de la mente de los efectos físicos de correr –respiración acelerada, pulso elevado y sudoración– se traduce como la emoción del miedo. Otro ejemplo de la teoría de James es que nos sentimos contentos porque somos conscientes de que sonreímos. En otras palabras, no es que nos sintamos contentos y a continuación sonriamos, sino al revés: primero sonreímos y luego nos sentimos contentos.

Pragmatismo

En relación con las teorías de James sobre la conciencia se encuentra su consideración acerca de la manera en que creemos que las cosas son verdad o no. Así pues, James afirmó que «las verdades surgen de los »



Hay una sola verdad indefectiblemente cierta [...] la verdad de que el fenómeno presente de la conciencia existe.
William James



hechos [...] pero estos por sí mismos no son verdaderos, simplemente son. La verdad es la función de las creencias que empiezan y terminan entre aquellos».

James definió las «creencias verdaderas» como aquellas que son útiles para quien las cree. El hincapié en la utilidad de las creencias se encuentra en el núcleo de la tradición filosófica estadounidense del pragmatismo, central en el pensamiento de James.

Según James, a lo largo de la vida estamos confrontando «verdades» de forma continua, y nuestras creencias conscientes cambian a medida que las viejas verdades se modifican y en ocasiones son sustituidas por otras nuevas. Esta teoría es particularmente relevante para el modo en que progresan todas las ciencias, incluida la psicología. Como ejemplo, James citó el hallazgo del elemento radiactivo radio por Pierre y Marie Curie en 1902. En el curso de sus investigaciones, los Curie observaron que el radio emitía al parecer cantidades ilimitadas de energía, lo cual «parecía contradecir nuestras ideas sobre todo el orden natural». Sin embargo, tras una consideración consciente, concluyeron que «aunque esto amplía nuestras nociones previas sobre la energía, altera solo mínimamente su carácter». En este caso los conocimientos científicos del matrimonio Curie se vieron cuestionados y modificados, pero quedaron intactas sus verdades esenciales.

Estudios posteriores

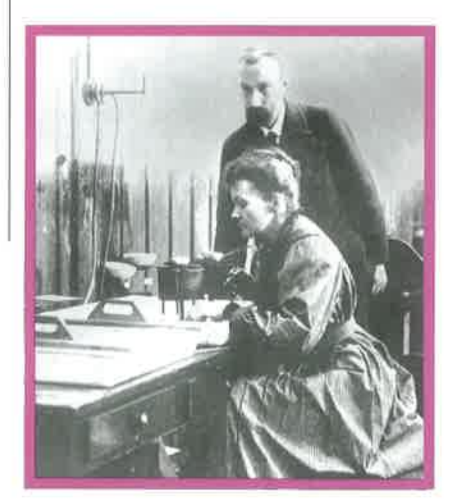
En el periodo que siguió a la muerte de James surgió el movimiento conductista, y con él decayó el interés por la conciencia; así, hubo poca reflexión al respecto entre la década de 1920 y la de 1950. Una excepción importante fue el movimiento de la Gestalt en Alemania, que postulaba que el cerebro funciona de manera holística: considera las experiencias conscientes en su totalidad más que como acontecimientos separados, del mismo modo que cuando vemos un cuadro no observamos puntos, líneas y formas aislados, sino un todo con significado. Esta es la concepción que se encuentra detrás de aquella famosa frase de la Gestalt: «El todo es más que la suma de las partes».

A partir de la década de 1980, psicólogos y neurocientíficos han desarrollado un nuevo campo de investigación, el de los «estudios de la conciencia», centrados en dos áreas principales: el contenido de la conciencia, estudiado en individuos considerados normales y sanos; y la conciencia de personas que han sufrido algún tipo de trastorno, incluidos casos de sujetos en estado vegetativo, aparentemente carentes de todas las funciones cerebrales superiores. Así pues, el objetivo en estas dos áreas de estudio es encontrar modos de evaluar la conciencia de la manera más objetiva posible, y comprender sus mecanismos subyacentes, tanto físicos como psicológicos.

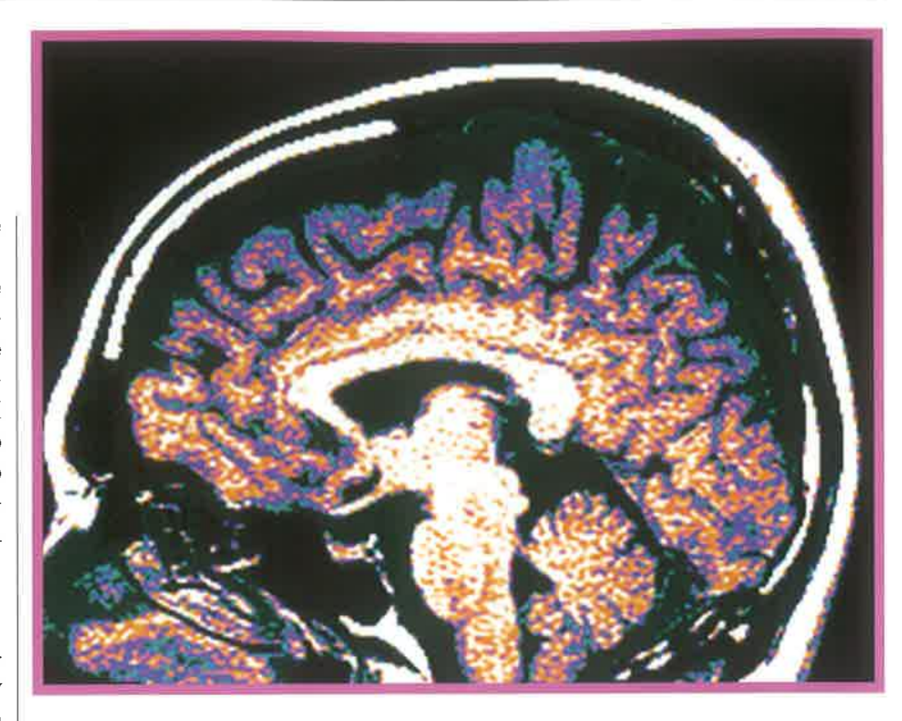
La neurociencia moderna ha demostrado que la conciencia tiene sus mecanismos. A finales del siglo xx, el biólogo molecular y biofísico británico Francis Crick afirmaba que la conciencia está vinculada con un área específica del cerebro, el córtex prefrontal, implicada en procesos mentales como la planificación, la resolución de problemas y el control de la conducta.

Los estudios del neurocientífico colombiano Rodolfo Linas vinculan la conciencia con la actividad del tálamo junto con el córtex cerebral. El tálamo, estructura inserta en lo profundo del centro del cerebro, regula las vibraciones en el interior del cerebro en frecuencias determinadas; si estos ritmos regulares se ven perturbados –por infección o por causas genéticas–, el individuo puede sufrir trastornos neurológicos como la epilepsia o el Parkinson, o bien enfermedades psicológicas como la depresión.

Cuando se trata de definir la conciencia, con todo, los intentos ac-



El trabajo de Pierre y Marie Curie, como tantas investigaciones científicas, modificó, más que anuló, teorías anteriores. De modo semejante, según James, nuevas «verdades» modifican constantemente nuestras creencias.



Las resonancias magnéticas del cerebro han ayudado a identificar estructuras como el tálamo, en el centro de la imagen, que parecen vinculadas con la conciencia.

tuales continúan siendo vagos y de difícil aplicación. Así, por ejemplo, el neurocientífico estadounidense Antonio Damasio se refiere a la conciencia como «la sensación de lo que ocurre», y la define como «la percepción que tiene un organismo de sí mismo y de su entorno». El filósofo William James ya había advertido más de cien años antes que la conciencia era una realidad muy difícil de definir.

Un legado duradero

La obra *The Principles of Psychology* de James sigue reeditándose, y sus ideas han influido de manera importante en muchos psicólogos, así como en otros científicos y pensadores. La aplicación de su filosofía pragmática a los hechos –centrándose no en «qué es verdad», sino en «qué resulta útil creer»– ha llevado a la psicología a dejar de lado la cuestión de la separación de la mente y el cuerpo y pasar al estudio (más útil) de procesos mentales como la atención, la memoria, el razonamiento, la imaginación y la intención. Según James, este enfoque servía para alejar a filósofos y psicólogos «de la abstracción, los principios inamovibles, los sistemas cerrados y los supuestos absolutos y orígenes, y llevarlos hacia los hechos, la acción y el poder». Su insistencia en atender a la totalidad de los acontecimientos, incluidos los efectos de los diversos medios sobre nuestras acciones –en contraste con el enfoque introspectivo y estructuralista de descomponer nuestras experiencias en sus detalles más nimios–, ha conformado asimismo nuestra comprensión de la conducta.

Hasta que James empezó a impartir la asignatura en Harvard, en 1875, no hubo cursos de psicología como tal en ninguna universidad de EE UU. En el lapso de veinte años, más de veinte universidades habían dado a la psicología el rango de disciplina académica y ofrecían carreras con dicho título. Durante aquellos años se fundaron también tres revistas especializadas, además de una organización profesional, la Asociación Americana de Psicología.

A pesar de decir que detestaba el trabajo experimental, James introdujo la psicología experimental en EE UU, y lo hizo porque se dio cuenta de que era la mejor manera de demostrar o refutar una teoría; aun así, no dejó de valorar la introspección como herramienta de descubrimiento, sobre todo de procesos mentales.

El cambio de actitud hacia la psicología, que pasó de ser tenida por «un asuntillo desagradable» (en palabras de James) a considerarse una disciplina muy beneficiosa, debe mucho al trabajo de James. En 1977, en su discurso para conmemorar el 75 aniversario de la fundación de la Asociación Americana de Psicología, David Krech, entonces profesor emérito de psicología en la Universidad de California en Berkeley, se refirió a James como el «padre de la psicología». ■



Todas estas conciencias se funden unas en otras como vistas que se disuelven. Propiamente son una sola conciencia prolongada, un flujo ininterrumpido.
William James





LA ADOLESCENCIA ES UN NUEVO NACIMIENTO

G. STANLEY HALL (1844–1924)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Desarrollo humano

ANTES
1905 En *Tres ensayos para una teoría sexual*, Sigmund Freud identifica la adolescencia con la «fase genital».

DESPUÉS
1928 La antropóloga estadounidense Margaret Mead afirma, en *Adolescencia y cultura en Samoa*, que la adolescencia solo se considera como una fase del desarrollo humano en Occidente.

1950 Erik Erikson, en su obra *Infancia y sociedad*, describe la adolescencia como la fase de «identidad versus difusión de identidad», y acuña la expresión «crisis de identidad».

1983 En *Margaret Mead and Samoa*, el antropólogo neozelandés Derek Freeman rechaza la afirmación de Mead de que la adolescencia sea un mero concepto social.

El desarrollo humano lo determina la **naturaleza**: es una repetición de nuestro **«historial ancestral»**.

↓

El niño tiene **disposiciones de tipo animal** y pasa por **varias fases de crecimiento**.

↓

En la **adolescencia**, el impulso evolutivo decrece; es un tiempo de **cambio individual**.

↓

En esta etapa salvaje y anárquica, el adolescente es cada vez más **sensible**, **temerario**, **tímido** y propenso a la depresión.

↓

El niño emerge como adulto: un **ser más civilizado**, **de orden superior**.

↓

La adolescencia es un nuevo nacimiento.

Véase también: Francis Galton 28–29 ▪ Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Erik Erikson 272–273

La palabra «adolescencia» procede del término latino *adolescere* («crecer») y designa la fase de la vida entre la infancia y la edad adulta. En la mayoría de las sociedades occidentales no se reconoció este concepto hasta el siglo XX; la infancia terminaba y la edad adulta empezaba a cierta edad, por lo general los 18 años.

G. Stanley Hall, psicólogo y pedagogo, fue el primer académico que estudió el tema, en su obra *Adolescence* (1904). Hall estaba influido por la teoría de la evolución de Darwin, y pensaba que la infancia, en particular el desarrollo físico temprano y la conducta, reflejan el curso del cambio evolutivo, y que cada individuo se desarrolla conforme a su «historial ancestral».

Otra influencia clave en Hall fue la del *Sturm und Drang* («tormenta e ímpetu»), movimiento literario y artístico alemán del siglo XVIII que propugnaba una libertad de expresión total. Así, Hall se refirió a la adolescencia como *Sturm und Drang*: considerándola una fase de rebelión y tumulto emocional, con comportamientos que van desde la melancolía a la temeridad. En palabras de Hall, la adolescencia «ansía sentimientos fuertes y nuevas sensaciones [...] la monotonía, la rutina y el detalle son intolerables»; la conciencia de uno mismo y del entorno aumentan notablemente; todo se siente con mayor intensidad, y se busca la sensación por sí misma.

Ecos modernos

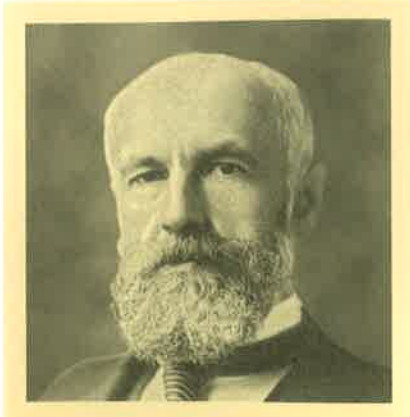
Muchas de las aportaciones de este psicólogo resuenan en los estudios actuales. Hall consideraba a los adolescentes muy propensos a la depresión, y describió una «curva de abatimiento» que se inicia a los 11 años, culmina a los 15 y va cayendo hasta los 23. Los estudios actuales reconocen un patrón similar. Las causas de depresión identificadas por Hall –los defectos aparentemente insuperables, el miedo a caer mal o la «fantasía del amor imposible»– nos resultan familiares. Hall consideraba que la timidez propia de la adolescencia lleva a la autocrítica y a la reprobación de uno mismo y de los demás. Esto se refleja en estudios posteriores, que afirman que la avanzada capacidad de raciocinio de los adolescentes les permite «leer entre líneas» y magnifica su sensibilidad. Incluso la afirmación de Hall de que la criminalidad tiene mayor incidencia en la adolescencia, con un pico a los 18 años, sigue siendo válida.

Pese a lo que pueda parecer, la concepción de Hall de la adolescencia no era tan negativa. Como escribió en su obra *Youth: Its Education, Regiment, and Hygiene*, «la adolescencia es un nuevo nacimiento, pues los rasgos más elevados y más completamente humanos surgen durante ella». Para Hall, por tanto, la adolescencia era el comienzo necesario de algo mucho mejor. ■



Es en la adolescencia cuando los peores y los mejores impulsos pugnan por el dominio del alma humana.
G. Stanley Hall





G. Stanley Hall

Granville Stanley Hall, nacido en el seno de una familia de agricultores de Ashfield (Massachusetts, EE UU), se licenció en el Williams College de Massachusetts en 1867. Debido a la falta de dinero, sus planes de viaje se vieron frustrados, así que, siguiendo los deseos de su madre, cursó estudios de teología durante un año en Nueva York antes de irse a Alemania. A su vuelta, en 1870, estudió cuatro años con William James en Harvard, y obtuvo el primer doctorado en psicología de EE UU. Regresó a Alemania, donde trabajó dos años con Wilhelm Wundt en Leipzig. En 1882 obtuvo una cátedra en la Universidad Johns Hopkins de Baltimore; allí puso en marcha el primer laboratorio estadounidense íntegramente dedicado a la psicología. En 1887 Hall lanzó el *American Journal of Psychology*, y en 1892 se convirtió en el primer presidente de la Asociación Americana de Psicología.

Obras principales

1904 *Adolescence.*
1906 *Youth: Its Education, Regiment, and Hygiene.*
1911 *Educational Problems.*
1922 *Senescence.*



24 HORAS DESPUÉS DE APRENDER ALGO OLVIDAMOS DOS TERCERAS PARTES

HERMANN EBBINGHAUS (1850–1909)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estudios sobre la memoria

ANTES
Siglo V A.C. Los antiguos griegos utilizan recursos mnemotécnicos, como rimas o palabras clave, para ayudar a la memoria.

1582 En *Ars memoriae*, el filósofo italiano Giordano Bruno ofrece métodos para memorizar, con diagramas de conocimiento y experiencia.

DESPUÉS
1932 Para Frederick Bartlett, todo recuerdo es una mezcla de conocimiento e inferencia.

1949 En *Organización de la conducta*, Donald Hebb describe el aprendizaje como el resultado del ensamblaje de células cerebrales estimuladas.

1960 El estadounidense Leo Postman muestra que el nuevo aprendizaje puede interferir en el previo, a lo que llama «interferencia retroactiva».



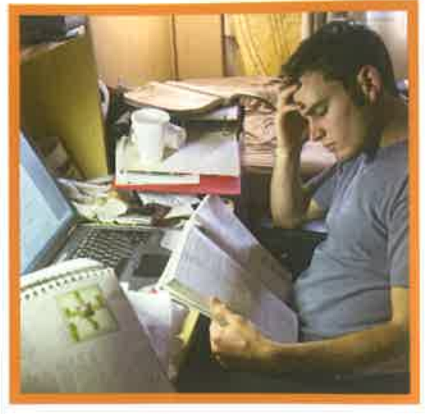
Véase también: Bluma Zeigarnik 162 ▪ Donald Hebb 163 ▪ George Armitage Miller 168–173 ▪ Endel Tulving 186–191 ▪ Gordon H. Bower 194–195 ▪ Daniel Schacter 208–209 ▪ Frederic Bartlett 335–336

El psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus acometió el primer estudio sistemático del aprendizaje y de la memoria, para lo cual realizó un largo y agotador experimento consigo mismo. Filósofos como John Locke y David Hume ya habían sugerido que recordar implica asociar: ligar cosas o ideas por rasgos compartidos como tiempo, lugar, causa o efecto. Ebbinghaus decidió poner a prueba el efecto de la asociación sobre la memoria y registrar los resultados para ver si la memoria sigue patrones verificables.

Experimentos

Ebbinghaus comenzó memorizando listas de palabras y comprobando cuántas podía recordar. A fin de evitar servirse de la asociación, creó 2,300 «sílabas sin sentido», todas de tres letras y con el patrón estándar de consonante-vocal-consonante, por ejemplo, «ZUC» y «QAX». Una vez agrupadas en listas, Ebbinghaus leía una lista deteniéndose durante una fracción de segundo en cada sílaba, y antes de leer otra lista hacía una pausa de 15 segundos. Esto lo hacía hasta que podía recitar una serie con rapidez y sin errores. Hizo pruebas con listas más o menos largas y distintos intervalos de aprendizaje, anotando el tiempo de aprendizaje y olvido. Averiguó que podía recordar material con sentido, como un poema, con una facilidad diez veces mayor que sus listas sin sentido; y que cuantas más veces se repetían los estímulos (las sílabas sin sentido), menos tiempo hacía falta para reproducir la información memorizada; además, las primeras repeticiones eran las más eficaces para memorizar una lista.

En cuanto al olvido, halló, como era de esperar, que tardaba más en olvidar las listas que había pasado más tiempo memorizando, y que cuando mejor se reproduce lo aprendido es justo después del aprendizaje. Pero también descubrió que se olvida muy rápidamente durante la primera hora, y luego algo más despacio, de modo que pasadas nueve horas se ha olvidado un 60% de lo memorizado; y después de 24 horas se han olvidado dos tercios de cualquier cosa que se haya memorizado.



Si los contenidos se aprenden y se memorizan al cabo de una hora de oírlos, según mostró Ebbinghaus, se recuerdan durante más tiempo y se reproducen con mayor facilidad.

Representado en un gráfico, esto da una «curva del olvido» que comienza con una pronunciada caída seguida por una pendiente muy gradual.

Los estudios de Ebbinghaus inauguraron un nuevo campo de investigación y contribuyeron a establecer la psicología como disciplina científica, y sus meticulosos métodos siguen hoy en la base de la experimentación psicológica. ■

Hermann Ebbinghaus



Hermann Ebbinghaus nació en Barmen (Alemania) en el seno de una familia de comerciantes luteranos. Comenzó a estudiar filosofía a los 17 años en la Universidad de Bonn, pero en 1870 la guerra franco-prusiana interrumpió su carrera. En 1873 acabó los estudios y se trasladó a Berlín; más tarde viajó a Francia e Inglaterra, y en 1879 inició los estudios sobre la capacidad de su propia memoria. En 1885 publicó *Sobre la memoria*, donde detallaba el estudio con sílabas sin sentido, y el mismo año ganó una cátedra en la Universidad de Berlín, donde organizó dos laboratorios de psicología y fundó una revista académica. Se trasladó más tarde a la Universidad de Breslau, donde también puso en marcha un laboratorio, y por último a Halle, donde enseñó hasta su muerte, producida a los 59 años a causa de una neumonía.

Obras principales

1885 *Sobre la memoria.*
1897–1908 *Principios de psicología* (2 volúmenes).
1908 *Compendio de psicología.*

LA INTELIGENCIA DE UN INDIVIDUO NO ES UNA CANTIDAD FIJA

ALFRED BINET (1857–1911)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la inteligencia

ANTES
1859 Charles Darwin en *El origen de las especies* propone que la inteligencia se hereda.

A partir de 1879 Wilhelm Wundt aplica a la psicología métodos científicos, buscando modos de medir capacidades mentales como la inteligencia.

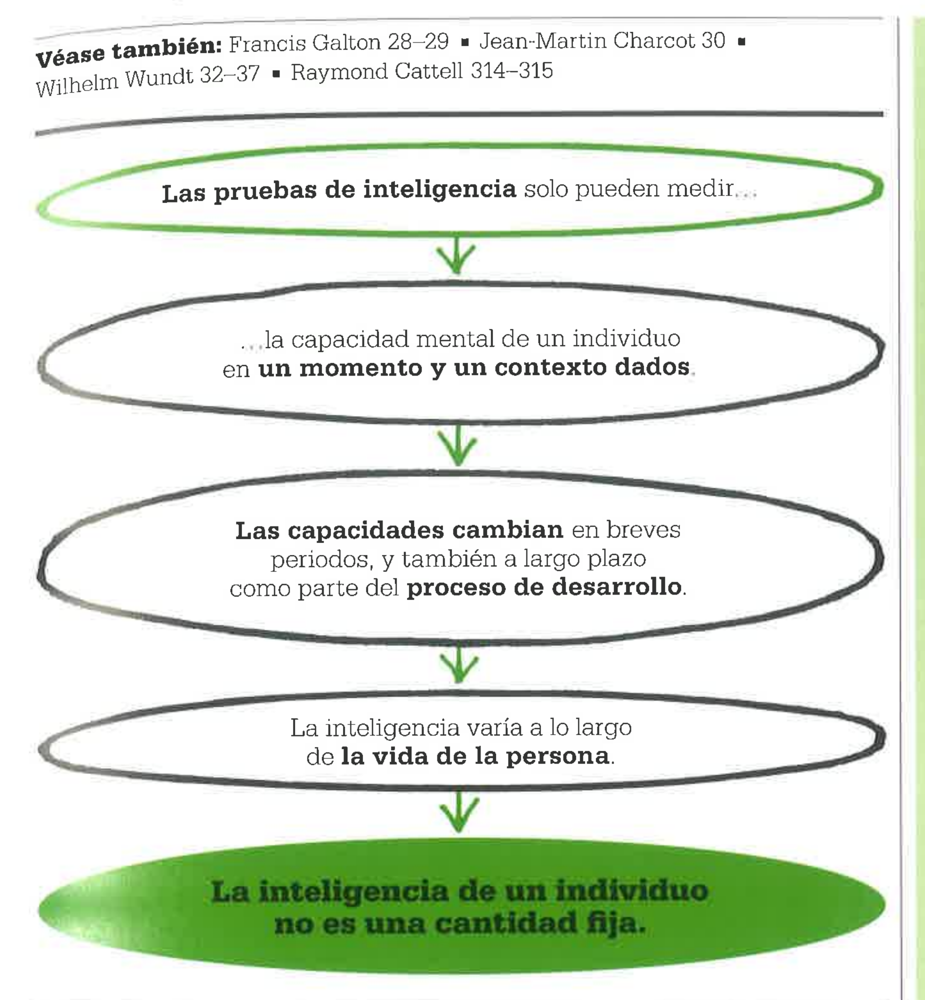
1890 James Cattell idea tests para medir las diferencias en las capacidades mentales individuales.

DESPUÉS
Década de 1920 El psicólogo educativo inglés Cyril Burt afirma que la inteligencia es principalmente genética.

Década de 1940 Raymond Cattell define la inteligencia fluida (innata) y la cristalizada (formada por la experiencia).

En 1859, Charles Darwin planteó en la obra *El origen de las especies* su teoría de la evolución, aportando así un marco para el debate sobre si la inteligencia quedaba fijada por la herencia genética o podía verse modificada por las circunstancias. A principios de la década de 1880, su primo Francis Galton llevó a cabo pruebas sobre la capacidad cognitiva de unos 9,000 londinenses, y concluyó que la inteligencia básica estaba fijada al nacer. Wilhelm Wundt propuso en la misma época el concepto de un cociente intelectual (CI) y trató de medirlo. El trabajo de Wundt inspiró al psicólogo estadounidense James Cattell para realizar estudios sobre la medi-

Véase también: Francis Galton 28–29 ▪ Jean-Martin Charcot 30 ▪ Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Raymond Cattell 314–315



ción de las capacidades mentales, y asimismo fue la base de los estudios de Alfred Binet sobre la inteligencia humana.

Fascinado por el aprendizaje

Antes de interesarse por la psicología, Binet estudió derecho y ciencias naturales. Fue en gran medida autodidacta, pero el trabajo que realizó con Jean-Martin Charcot en el Hospital de la Salpêtrière de París durante más de siete años le aportó el dominio de los procedimientos experimentales, con su precisión y planificación característicos. El interés de Binet por la inteligencia humana tenía que ver con su fascinación por el desarrollo de sus dos hijas. Había observado que la rapidez y facilidad con que asimilaban nueva información dependían de la atención que prestaban. El contexto y el estado de ánimo del niño parecían fundamentales para el aprendizaje.

Al saber de las pruebas de Francis Galton en Londres, Alfred Binet decidió llevar a cabo su propio estudio y evaluar las diferencias en las capacidades individuales entre diversos grupos de interés, como jugadores de ajedrez, matemáticos, artistas y escritores. Mientras tanto siguió con el estudio de la inteligencia funcional de los niños, observando que a edades específicas adquirían determinadas capacidades. »



Alfred Binet

Alfred Binet nació en Niza, pero ya muy joven se trasladó a París, tras la separación de sus padres. Se licenció en derecho en 1878 y estudió ciencias en la Sorbona para hacer la carrera de medicina. Sin embargo, decidió que lo que le interesaba era la psicología, y –si bien fue en gran parte autodidacta– en 1883 aceptó una invitación de Jean-Martin Charcot para trabajar con él en el Hospital de la Salpêtrière. Después de su matrimonio al año siguiente, y el nacimiento de sus dos hijas, se interesó por la inteligencia y el aprendizaje. En 1891 le nombraron director adjunto del Laboratorio de Psicología Experimental de la Sorbona, del que llegó a ser director en 1894.

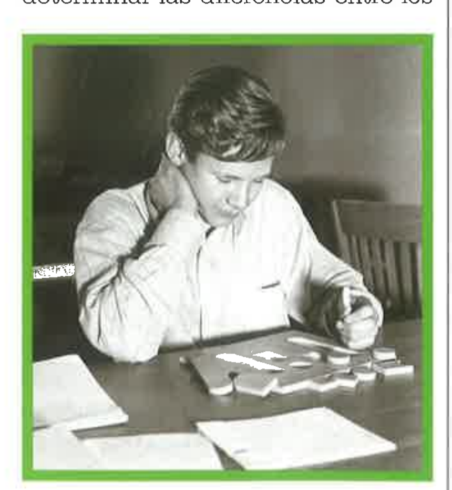
Desde su muerte en 1911 Binet ha acumulado numerosos honores, entre ellos el cambio de nombre de la Société Libre pour l'Étude Psychologique de l'Enfant, que en 1917 pasó a llamarse Société Alfred Binet.

Obras principales

1903 *Étude expérimentale de l'intelligence.*
1905 *L'âme et le corps.*
1911 *La mesure du développement de l'intelligence chez les enfants* (con T. Simon).

Así, por ejemplo, los niños muy pequeños carecen de capacidad para el pensamiento abstracto, que parece corresponder a un nivel de inteligencia mayor y directamente atribuible a la edad.

En 1899, Binet fue invitado a formar parte de una nueva organización dedicada a los estudios educativos, la Société Libre pour L'Etude Psychologique de l'Enfant (Sociedad Libre para el Estudio Psicológico del Niño). En poco tiempo Binet llegó a presidirla, y comenzó a publicar artículos e información útil para docentes y para las autoridades educativas. Por aquel entonces en Francia se hizo obligatoria la escolarización de todos los niños entre 6 y 12 años, y se le pidió a Binet que considerase cómo desarrollar un test para identificar a los niños con posibles dificultades de aprendizaje, de manera que pudieran recibir una educación adecuada a sus necesidades. Dicho encargo llevó a Binet a incorporarse en 1904 a una comisión gubernamental para crear un método para estimar el potencial de aprendizaje en niños pequeños, y asumió la tarea de determinar las diferencias entre los niños normales y los niños que presentaban limitaciones intelectuales, y de hallar el modo de medir tales diferencias.



Las pruebas de inteligencia, que en gran medida se siguen basando en la escala Binet-Simon, se han convertido en un medio habitual para predecir el éxito de los niños en el sistema educativo.

La escala Binet–Simon

En esta tarea colaboró con él Théodore Simon, investigador del Laboratorio de Psicología Experimental de la Universidad de la Sorbona, del que Binet era director desde 1894. Este sería el comienzo de una larga y fructífera colaboración entre los dos científicos.

Para 1905, Binet y Simon ya habían creado el primer test, bajo el rótulo de «Nuevos métodos para diagnosticar la idiotez, la imbecilidad y la subnormalidad». Poco tiempo después, presentaron una versión revisada para niños de entre 3 y 13 años, que se llamó simplemente escala Binet–Simon, y que fue revisada de nuevo en 1908 y en 1911.

Binet y Simon, a partir de la observación de niños durante muchos años, prepararon 30 tests de dificultad creciente, con tareas que reflejaban la capacidad media de los niños a distintas edades. Entre las tareas más sencillas figuraban seguir un haz de luz o conversar a un nivel elemental con el examinador. Algo más complejas eran tareas como señalar diversas partes del cuerpo al oír su nombre, repetir una serie de dos dígitos, repetir oraciones simples o definir palabras básicas como «casa» o «tenedor». En los tests más difíciles, se pedía a los niños que describieran las diferencias entre parejas de objetos similares, que dibujaran objetos de memoria o que construyeran frases a partir de tres palabras dadas. Las tareas que entrañaban mayor dificultad podían consistir en repetir siete dígitos al azar, hallar tres palabras que rimaran con *obéisance*, o responder a preguntas tales como: «Mi vecino ha estado recibiendo visitas extrañas. Han ido a verle primero un médico, a continuación un abogado y después un sacerdote. ¿Qué está pasando?».



Hay en la inteligencia [...] un factor fundamental, cuya falta o alteración es de la máxima importancia para la vida práctica: el juicio.
Alfred Binet



Binet y Simon probaron su escala con una muestra de 50 niños, divididos en cinco grupos según la edad. Los niños habían sido elegidos por sus maestros como alumnos de capacidad media para su edad, lo que proporcionaba una medida de normalidad con la que poder contrastar a niños con capacidades de todo tipo.

Las 30 tareas de Binet y Simon, dispuestas por orden de dificultad, debían llevarse a cabo en condiciones controladas con mucho cuidado, ya que Binet había comprobado que los niños se distraen fácilmente y que su nivel de atención influye decisivamente en su capacidad de rendimiento. Consideraba la inteligencia como una mezcla de facultades mentales polifacéticas que operan en un mundo real de circunstancias siempre cambiantes, y que son controladas por el sentido práctico.

La inteligencia no es fija

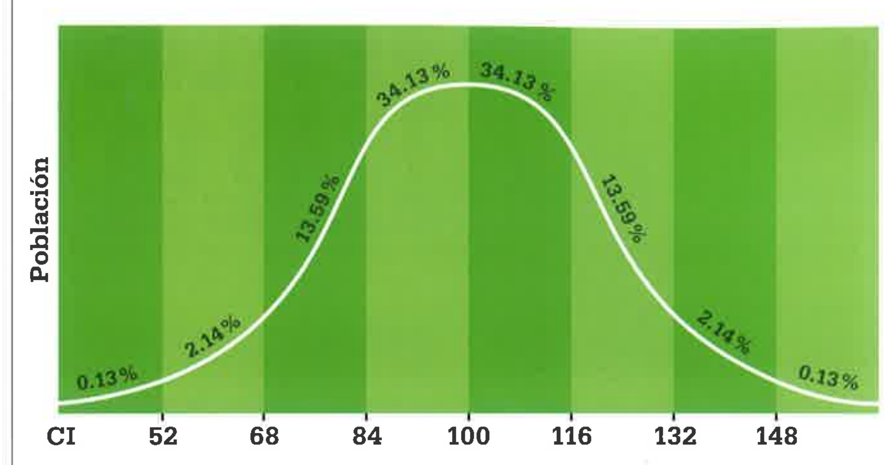
Alfred Binet fue siempre muy franco acerca de las limitaciones de la escala Binet–Simon. Así, no dejó de

señalar que la escala simplemente clasificaba a los niños en función de su desempeño de diversas tareas intelectuales en relación con otros niños de edad similar. Los tests de 1908 y 1911 hacían mayor hincapié en la distinción de grupos de edad, y fue de este modo como apareció el concepto de «edad mental».

Binet insistió también en que el desarrollo mental progresaba a distintos ritmos y podía verse influido por factores ambientales. Era partidario de considerar los tests como un medio para estimar el nivel mental en un momento concreto, asumiendo que el nivel de un individuo podía cambiar con las circunstancias. En este punto se opuso al influyente psicólogo inglés Charles Spearman, que más adelante sugirió que la inteligencia se basa solo en factores biológicos.

Binet sostuvo que la inteligencia de un niño «no es una cantidad fija», sino que crece al igual que el propio niño, y que aunque hubiera concebido un modo de cuantificarla, ninguna cifra podía dar una medida exacta de la inteligencia de una persona. Esta solo podría valorarse cabalmente, según Binet, combinando el test con un estudio de cada caso. En último término, Binet no creía posible medir la aptitud intelectual como si fuese una longitud o un volumen: únicamente podía clasificarla.

Los tests de Binet–Simon generan una cifra de CI (cociente intelectual), que representa el nivel global de rendimiento. Las cifras permiten elaborar gráficos que muestran las diferencias de CI entre grupos o poblaciones.



Uso y abuso

En 1908, el psicólogo estadounidense Henry H. Goddard viajó a Europa, donde pudo conocer los tests de Binet–Simon. Goddard los tradujo y distribuyó unos 22,000 ejemplares por EE UU para que fuesen utilizados en escuelas. A pesar de que Binet había evitado cuidadosamente atribuir la inteligencia a factores hereditarios, para Goddard esta era algo determinado genéticamente, y desgraciadamente vio en la escala Binet–Simon un medio para localizar a los «débiles mentales» de cara a la esterilización obligatoria.

En 1916, Lewis Terman, otro psicólogo estadounidense, modificó la escala Binet–Simon. Empleando los resultados de los tests de una gran muestra de niños estadounidenses, la rebautizó como escala Stanford–Binet. Esta ya no se utilizó solamente para identificar a los niños con necesidades especiales, sino también para reconocer a los más adecuados para la formación profesional, condenándoles de hecho a una vida de trabajo manual. Terman, al igual que Goddard, creía que la inteligencia se heredaba y era inmutable, por mucha educación que se recibiera.

Binet probablemente tardó en enterarse de estas aplicaciones de su trabajo, pues rara vez se interesaba por los desarrollos profesionales más allá de su esfera inmediata. Nunca salió de su país de nacimiento, Francia, donde la escala Binet–Simon no se adoptó en vida suya, por lo que nunca tuvo que vérselas con modificaciones de su obra. Cuando al fin supo de las «ideas extranjeras que se estaban injertando en su instrumento», condenó enérgicamente a aquellos a los que con «brutal pesimismo» y «veredictos deplorables» promovían la idea de la inteligencia como una constante única.

El concepto de test de cociente intelectual de Binet conserva su influencia hoy en día. A pesar de sus limitaciones, ha generado un volumen de estudios que ha hecho progresar nuestro conocimiento de la inteligencia humana. ■



No he pretendido obtener un método de medida [...] sino solo un método de clasificación de los individuos.
Alfred Binet





EL INCONSCIENTE VE A LOS HOMBRES TRAS LA CORTINA

PIERRE JANET (1859–1947)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Ciencia neurológica

ANTES
1878 Jean-Martin Charcot describe en *Leçons sur les maladies du système nerveux* los síntomas de la histeria, considerada entonces una enfermedad biológica.

DESPUÉS
1895 Sigmund Freud señala la disociación como uno de los mecanismos de defensa de la mente.

Década de 1900 El neurólogo estadounidense Morton Prince habla de un espectro de desórdenes disociativos.

1913 J. P. F. Deleuze, naturalista francés, describe la disociación como la formación de dos personas, una despierta y la otra en estado de trance.

1977 Ernest R. Hilgard trata en *Divided Consciousness* sobre la conciencia dividida por la hipnosis.

Si alguien muestra **señales fisiológicas de terror** o angustia sin razón aparente…

↓

…podría deberse a una **idea subconsciente**…

↓

…que la terapia descubre relacionada con un **incidente traumático anterior**.

↓

En casos graves esto puede llevar a la **disociación**: la existencia de dos conciencias separadas.

Entre 1880 y 1910, aproximadamente, hubo un gran interés por la disociación, esto es, la separación de algunos procesos de la mente consciente de una persona o de su personalidad cotidiana y normal. La disociación leve, en la que el mundo parece onírico e irreal, es frecuente, y afecta a la mayoría de gente en algún momento; suele ser causada por enfermedades como la gripe, o por drogas, incluido el alcohol, y puede causar una pérdida de memoria parcial o total durante y después del periodo de disociación. En casos raros de lo que luego se denominó trastorno de personalidad múltiple, la persona parece poseer dos o más personalidades distintas; hoy esos casos extremos se clasifican como «trastorno de identidad disociativo».

El filósofo y médico francés Pierre Janet fue el primero en estudiar y describir la disociación como una enfermedad psiquiátrica. A finales de la década de 1880 y principios de la de 1890 Janet trabajó en el Hospital de la Salpêtrière de París, donde trató a pacientes de «histeria», y publicó estudios de casos de mujeres con síntomas extremos. Una paciente a la que llamó «Lucie», por ejemplo, solía estar tranquila, pero a veces

Véase también: Jean-Martin Charcot 30 ▪ Alfred Binet 50–53 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Thigpen y Cleckley 330–331 ▪ Ernest R. Hilgard 337



Estas personas son perseguidas por algo, y hay que investigar cuidadosamente para llegar a la raíz.
Pierre Janet



era presa de una repentina agitación y lloraba y parecía aterrorizada sin motivo aparente. Parecía tener tres personalidades distintas, a las que Janet llamó «Lucie 1», «Lucie 2» y «Lucie 3», y pasaba de una a otra de forma inesperada, sobre todo bajo hipnosis. Lucie 1 tenía sus propios recuerdos, al igual que Lucie 2, pero Lucie 3 era capaz de recordar acontecimientos de las tres personalidades. Lo relevante es que Lucie 3 recordaba una experiencia traumática vivida a los siete años durante las vacaciones, cuando se sentía aterrorizada por dos hombres que se escondían tras una cortina.

Trauma subconsciente

Janet concluyó que el trauma infantil de Lucie era la causa de su disociación. En *L'automatisme psychologique* escribió: «Tener uno el cuerpo en la postura del terror es sentir la emoción del terror, y si dicha postura se debe a una idea subconsciente, el paciente tendrá la emoción sola en su conciencia sin saber por qué se siente de ese modo». «Tengo miedo y no sé por qué», decía Lucie a medida que le invadía el terror. «El inconsciente –dijo Janet– está soñando; ve a los hombres tras la cortina, y coloca el cuerpo en una postura de terror». El estrés y los acontecimientos traumáticos, para Janet, podían causar la disociación en cualquiera que tuviera esa predisposición.

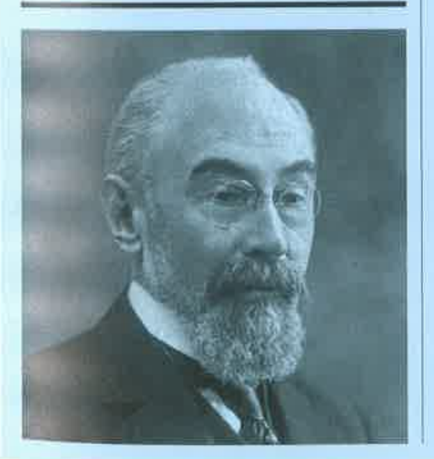
Janet se refirió a la parte de la mente que él consideraba que se encontraba tras el comportamiento desacostumbrado y perturbado con el nombre de «subconsciente»; por su parte, Freud prefirió llamar a la fuente de los traumas mentales de sus pacientes «inconsciente». Freud desarrolló asimismo las ideas de Janet, y sostuvo que la disociación era un «mecanismo de defensa» universal.

La obra de Janet fue ignorada durante décadas, a causa en parte del desprestigio de la hipnosis para la investigación y el tratamiento de las enfermedades mentales. No obstante, desde finales del siglo XX ha vuelto a suscitar el interés de los psicólogos que estudian los desórdenes disociativos. ■



Los traumas infantiles, según Pierre Janet, permanecen con frecuencia en la parte «subconsciente» de la mente y causan problemas mentales al cabo de los años.

Pierre Janet



Pierre Janet nació en París, en el seno de una familia culta de clase media. De niño se aficionó a las ciencias naturales, y coleccionaba y catalogaba plantas. Su tío, el filósofo Paul Janet, le animó a estudiar tanto medicina como filosofía, y tras asistir a la École Normale Supérieure de París, obtuvo una maestría en filosofía en la Sorbona. Con solo 22 años, Janet fue nombrado profesor de filosofía en el Liceo de Le Havre, donde comenzó a investigar sobre los estados inducidos por hipnosis. Influido por Jean-Martin Charcot, Janet amplió sus estudios para incluir la «histeria», y en 1898 se convirtió en director del laboratorio de Charcot en el Hospital de la Salpêtrière de París. También enseñó en la Universidad de la Sorbona, y en 1902 fue nombrado profesor de psicología del Collège de France.

Obras principales

1893 *État mental des hystériques.*
1907 *The Major Symptoms of Histeria.*
1909 *Les névroses.*

CONDUC

LA RESPUESTA AL MEDIO

TISMO

Charles Darwin publica *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, donde sostiene que las conductas son adaptaciones evolutivas.



1872

1898



La **ley del efecto** de Edward Thorndike sostiene que las respuestas que producen efectos satisfactorios tienen mayores probabilidades de repetirse.

John B. Watson pronuncia la conferencia titulada «Psychology as the Behaviorist Views It», que se convierte en una suerte de **manifiesto conductista**.



1913

1920



John B. Watson experimenta con el «pequeño Albert», induciendo en el niño una **respuesta emocional condicionada**.

Iván Pavlov demuestra el **condicionamiento clásico** en sus experimentos con perros.



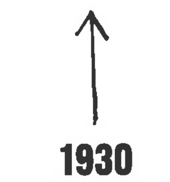
1927

1929



Los experimentos de disección cerebral de Karl Lashley muestran que **todo el cerebro está implicado en el aprendizaje**.

Los experimentos de Zing-Yang Kuo con gatos y ratas tratan de demostrar que **no existe el instinto**.



1930

1930



B. F. Skinner muestra los efectos del **condicionamiento operante** en experimentos con ratas.

En la década de 1890 la psicología ya era reconocida como una ciencia independiente de la filosofía. En Europa y en EE UU había laboratorios y departamentos universitarios de psicología, y estaba surgiendo ya una segunda generación de psicólogos.

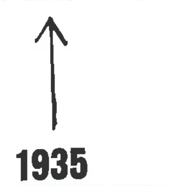
En EE UU, psicólogos deseosos de dotar a la nueva disciplina de cimientos objetivos y científicos reaccionaron frente al enfoque introspectivo y filosófico de William James y otros. La introspección era para ellos subjetiva por definición, y las teorías basadas en ella no podían demostrarse ni ciertas ni falsas. Para que la psicología fuera considerada una ciencia, tendría que basarse en fenómenos observables y medibles. Su propuesta consistía en estudiar la manifestación del funcionamiento de la mente –la conducta– bajo condiciones de laboratorio muy controladas. Como dijo John B. Watson, la psicología es «aquella parte de las ciencias naturales que tiene como objeto de estudio la conducta humana: hechos y dichos, tanto aprendidos como desaprendidos». Los primeros «conductistas», como Edward Thorndike, Edward Tolman y Edwin Guthrie, diseñaron una serie de experimentos para observar la conducta de animales en determinadas situaciones, y a partir de estas pruebas infirieron teorías sobre cómo interactúan los humanos con el medio, así como sobre el aprendizaje, la memoria y el condicionamiento.

Respuestas condicionadas

Los experimentos conductistas se inspiraban en parte en experimentos semejantes ideados por fisiólogos para el estudio de procesos físicos, y fue un fisiólogo ruso, Iván Pavlov, quien aportó involuntariamente la base para la psicología conductista emergente. Pavlov, en su famoso estudio sobre la salivación en los perros, describió cómo un animal responde a un estímulo en el proceso de condicionamiento, y proporcionó a los psicólogos el punto de partida para desarrollar la idea central del conductismo. La noción de condicionamiento, o teoría del estímulo-respuesta, definió la forma que iba a adoptar el conductismo.

El enfoque conductista se centró en la observación de las respuestas a los estímulos externos, ignorando los estados y procesos mentales internos, que consideraba imposibles de estudiar científicamente y que por tanto no podían incluirse en ningún análisis de la conducta. La sustitución de la mente por la conducta

Konrad Lorenz descubre el fenómeno de la **impronta**, por el que crías de animales identifican a un individuo como su progenitor debido a información sensorial recibida en un momento crítico.



1935

Clark L. Hull afirma que la **satisfacción de las necesidades** humanas básicas es la única base cierta del refuerzo.



1943

B. F. Skinner publica *Verbal Behavior*, donde afirma que el lenguaje es producto de la **historia conductual y genética**.



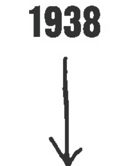
1957

Noam Chomsky escribe una crítica de *Verbal Behavior* de Skinner que contribuye a desencadenar la **revolución cognitiva**.



1959

1938



Edwin Guthrie propone la validez del **aprendizaje de un solo ensayo**; el condicionamiento no depende de la repetición.

1948



En «Cognitive Maps in Rats and Men», Edward Tolman explica que en el curso de nuestra vida cotidiana desarrollamos **mapas cognitivos**.

1958



Joseph Wolpe aplica **técnicas de desensibilización** a veteranos de guerra con «neurosis de guerra».

Década de 1960



Los experimentos de Neal Miller conducen al descubrimiento de las técnicas de ***biofeedback***.

como base del estudio de la psicología fue un cambio revolucionario, y vino acompañado incluso de una especie de manifiesto, la conferencia titulada «Psychology as the Behaviorist Views It», que Watson pronunció en 1913.

En EE UU, país a la cabeza de la ciencia psicológica, el conductismo fue el enfoque predominante durante los cuarenta años siguientes. Tomando como base la idea del condicionamiento pavloviano o clásico, Watson sostuvo que los estímulos ambientales conforman por sí solos la conducta, sin que intervengan factores innatos o heredados. Entre la generación siguiente destacó el «conductista radical» B. F. Skinner, quien propuso un replanteamiento de la noción de estímulo-respuesta en su teoría del «condicionamiento operante», según la cual la conducta es conformada por las consecuencias, no por un estímulo previo. Aunque esta tesis era similar a las ideas propuestas por William James, alteró radicalmente el rumbo del conductismo, al tener en cuenta factores genéticos y explicar los estados mentales como resultado (y no causa) de la conducta.

La revolución cognitiva

A mediados del siglo xx, los psicólogos cuestionaron el enfoque conductista. La etología, el estudio del comportamiento animal, demostró la importancia de la conducta instintiva, además de la aprendida, lo cual casaba mal con las estrictas ideas del condicionamiento. Una reacción ante las ideas de Skinner desencadenó asimismo la «revolución cognitiva», que volvió a desviar la atención de la conducta hacia la mente y sus procesos. Una figura clave de esta época fue Edward Tolman, un conductista cuyas teorías no habían prescindido de la importancia de la percepción y la cognición, debido a su interés por la psicología alemana de la Gestalt. Los progresos de la neurociencia, estudiada por otro conductista, Karl Lashley, contribuyeron también a desplazar el énfasis de la conducta al cerebro y su funcionamiento.

El conductismo se había agotado y se vio desbancado por las diferentes ramas de la psicología cognitiva. Aun así, su legado fue duradero, especialmente su aportación de una metodología científica y unos modelos útiles para la experimentación psicológica. Hoy día la terapia conductista aún se aplica, como parte fundamental de la terapia cognitivo-conductual. ■



LA VISIÓN DE COMIDA HACE SALIVAR AL HAMBRIENTO

IVÁN PAVLOV (1849–1936)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Condicionamiento clásico

ANTES
Principios del siglo XII El médico árabe Avenzoar (Ibn Zuhr) realiza experimentos con animales para probar técnicas quirúrgicas.

1890 En *The Principles of Psychology* William James afirma que en los animales «el sentimiento de haber realizado un paso impulsivo es parte indispensable del estímulo del siguiente».

DESPUÉS
1920 John B. Watson ilustra el condicionamiento clásico en el hombre con el experimento del «pequeño Albert».

Década de 1930 B. F. Skinner muestra cómo condicionar la conducta de las ratas.

Década de 1950 Los psicoterapeutas emplean el condicionamiento en la terapia conductual.

Un **estímulo incondicionado** (como pueda ser recibir comida)...

↓

...puede provocar una **respuesta incondicionada** (como comenzar a salivar).

↓

Si un estímulo incondicionado se acompaña de un **estímulo neutro** (como hacer sonar una campana)...

↓

...comienza a desarrollarse una **respuesta condicionada**.

↓

Tras varias repeticiones, el **estímulo condicionado** por sí solo (la campana)...

↓

...**provocará** una **respuesta condicionada** (comenzar a salivar).

Un gran número de los descubrimientos clave realizados en los albores de la psicología se deben a científicos que trabajaban en otros campos. Iván Pavlov, fisiólogo ruso, es uno de los más conocidos de tales pioneros, y sus estudios sobre la secreción de saliva en los perros durante la digestión le llevaron a unas conclusiones nada esperadas.

En la década de 1890 Pavlov realizó una serie de experimentos con perros, empleando en ellos diversos medios implantados quirúrgicamente con el fin de medir el flujo de saliva cuando se alimentaba a los animales. Pavlov observó que los perros salivaban no solo cuando comían; lo hacían también al oler o ver comida apetitosa; salivaban incluso ante la perspectiva de que llegara comida, cuando se acercaba uno de sus cuidadores.

Sus observaciones le llevaron a analizar el vínculo entre estímulos diversos y las respuestas que producían. En uno de aquellos experimentos, Pavlov ponía en marcha un metrónomo justo antes de dar comida a los perros, y repetía dicho proceso hasta que los animales asociaban el sonido con una buena comida. Este «condicionamiento» acabó resultan-

Véase también: William James 38–45 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ B. F. Skinner 78–85 ▪ Stanley Schachter 338



Los perros de Pavlov salivaban al ver a alguien vestido con una bata blanca: estaban «condicionados» para asociarla con la comida, ya que todos aquellos que les alimentaban iban vestidos de la misma manera.

do en que los perros salivaran en respuesta al tic tac del metrónomo por sí solo.

Posteriormente, Pavlov sustituyó el metrónomo por una campana o un timbre, una luz intermitente y silbatos con diferentes tonos. Independientemente del estímulo que se utilizara, el resultado era el mismo en todos los casos: una vez establecida la asociación entre el estímulo neutro (campana, timbre o luz) y la comida, los perros respondían al estímulo salivando.

Respuesta condicionada

Pavlov concluyó que la comida que se daba a los perros era un «estímulo incondicionado» (EI), porque producía una «respuesta incondicionada» (RI), no aprendida (la salivación, en este caso). Sin embargo, el sonido del metrónomo solo se convertía en un estímulo para salivar una vez aprendida su asociación con la comida; a esto lo llamó Pavlov «estímulo condicionado» (EC). La salivación en respuesta al metrónomo era también aprendida, por lo que la llamó «respuesta condicionada» (RC).

Más tarde, Pavlov demostró que se pueden reprimir, o «desaprender», las respuestas condicionadas si el estímulo condicionado se administra repetidamente sin que le siga la comida. También demostró que la respuesta condicionada puede ser mental además de física, por medio de experimentos en los que se asociaban estímulos diversos al dolor o a algún tipo de amenaza, provocando una respuesta condicionada de temor o ansiedad.

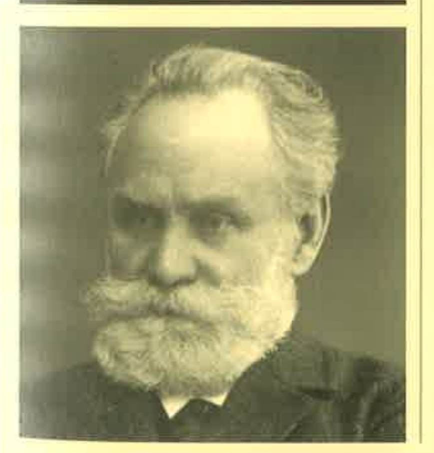
El principio de lo que se conoce como condicionamiento clásico o pavloviano, así como el método experimental de Pavlov, constituyeron un progreso decisivo para el surgimiento de la psicología como disciplina verdaderamente científica. La labor llevada a cabo por Pavlov tuvo una influencia enorme, en particular entre psicólogos conductistas estadounidenses como John B. Watson y B. F. Skinner. ■




Los hechos son
el aire de la ciencia.
Sin ellos el científico
no se podría elevar.
Iván Pavlov




Iván Pavlov



Iván Pavlov, primogénito de un sacerdote rural de Riazán (Rusia), estaba destinado en principio a seguir los pasos de su padre, pero pronto abandonó la formación en un seminario local y comenzó a estudiar ciencias naturales en la Universidad de San Petersburgo. Tras licenciarse en 1875, ingresó en la Academia de Cirugía Médica, donde obtuvo el doctorado y una beca de investigación. En 1890 Pavlov se convirtió en profesor de la Academia Médica Militar, y fue nombrado director del departamento de fisiología del Instituto de Medicina Experimental. Fue aquí donde realizó sus célebres estudios sobre las secreciones digestivas de los perros, por los que obtuvo el premio Nobel en 1904. Se jubiló oficialmente en 1925, pero continuó con sus experimentos hasta su muerte, a causa de una neumonía, en 1936.

Obras principales

1897 *La función de las principales glándulas digestivas.*
1928 *Reflejos condicionados.*
1941 *Reflejos condicionados y psiquiatría.*

LAS ACCIONES SIN BENEFICIO SE DESECHAN

EDWARD THORNDIKE (1874–1949)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Conexionismo

ANTES
1885 Hermann Ebbinghaus, en *Sobre la memoria*, describe la «curva del olvido»: el ritmo al que perdemos los recuerdos.

Década de 1890 Iván Pavlov establece el principio del condicionamiento clásico.

DESPUÉS
1918 Los experimentos de John B. Watson con el «pequeño Albert» aplican el condicionamiento a un bebé.

1923 El psicólogo inglés Charles Spearman propone un factor general único –«g»– para medir la inteligencia humana.

Década de 1930 B. F. Skinner desarrolla una teoría del condicionamiento por las consecuencias, el llamado «condicionamiento operante».

En la época en que Iván Pavlov realizaba sus experimentos con perros en Rusia, en EE UU Edward Thorndike comenzó a estudiar el comportamiento animal para su tesis doctoral. Thorndike fue posiblemente el primer psicólogo «conductista», si bien llevó a cabo su trabajo mucho antes de que se acuñara el término.

La psicología científica surgía como nueva área de estudio en las universidades cuando Thorndike se licenció, en la década de 1890, y le atrajo la idea de aplicar esta nueva ciencia a la educación y el aprendizaje, temas de su interés. La intención original de Thorndike había sido estudiar el aprendizaje en los

Véase también: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Iván Pavlov 60–61 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Edward Tolman 72–73 ▪ B. F. Skinner 78–85 ▪ Donald Hebb 163



La psicología ayuda a medir la probabilidad de que un objetivo se pueda lograr.
Edward Thorndike



humanos. Sin embargo, al no poder conseguir un sujeto adecuado para su investigación, desvió la atención hacia los animales, y se propuso estudiar los procesos de la inteligencia y el aprendizaje a través de la observación en una serie de experimentos controlados. Los resultados que obtuvo, sin embargo, fueron mucho más allá, y pusieron los cimientos de la psicología conductista.

Entornos de aprendizaje

Thorndike llevó a cabo los primeros estudios con pollitos, que debían aprender a salir de laberintos específicamente diseñados para sus experimentos. Esto se convertiría con el tiempo en el sello distintivo de la técnica experimental conductista: el uso de un entorno especialmente creado donde el sujeto recibe determinados estímulos o tareas; hoy en día esto se conoce como «condicionamiento instrumental» o «aprendizaje instrumental». A medida que avanzaba en sus estudios, Thorndike pasó a experimentar con gatos. Inventó entonces la «caja-problema» con el fin de observar la capacidad de aprender los mecanismos necesarios para escapar.

Cuando un animal responde a un estímulo…

…el resultado puede ser **satisfactorio** (como escapar de una jaula).

…el resultado puede ser **insatisfactorio** (como seguir atrapado en la jaula).

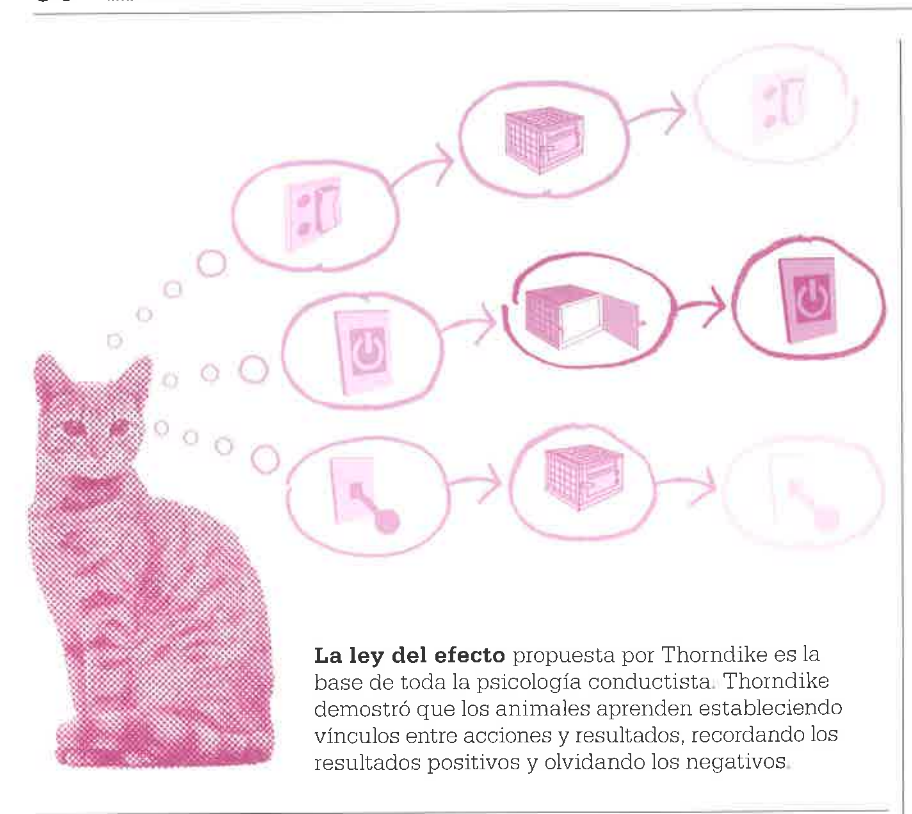
La conexión entre la acción y el acontecimiento **se refuerza**.

La conexión entre la acción y el acontecimiento **se debilita**.

Las respuestas beneficiosas quedan grabadas; las que no aportan beneficio se desechan.

El gato hambriento encerrado en la caja-problema exploraba el entorno y encontraba objetos diversos, como un lazo de cordel, una anilla o un botón que pulsar; solo uno de los objetos estaba conectado al pestillo para abrir la puerta de la caja. A la larga, los gatos descubrían la técnica que les permitía escapar y recibir una recompensa en forma de comida. El proceso se repetía y se anotaba el tiempo que tardaba el gato en abrir la caja cada vez, lo cual indicaba la rapidez con la que el animal aprendía sobre su entorno.

Thorndike realizó el experimento con siete gatos diferentes, colocando a cada uno de ellos en una serie de cajas-problema que se abrían por medios distintos. Y entonces observó que, pese a que todos los gatos habían hallado el medio de escapar »



La ley del efecto propuesta por Thorndike es la base de toda la psicología conductista. Thorndike demostró que los animales aprenden estableciendo vínculos entre acciones y resultados, recordando los resultados positivos y olvidando los negativos.

por el método de ensayo y error en su primer intento, con cada nuevo intento la cantidad de ensayos y de errores se reducía gradualmente, a medida que los gatos aprendían qué acciones resultaban infructuosas y cuáles, en cambio, conllevaban una recompensa.

La ley del efecto

Como resultado de estas investigaciones, Thorndike propuso la ley del efecto, que postula que una respuesta a una situación que produzca un resultado satisfactorio tiene mayores probabilidades de repetirse en el futuro; inversamente, una respuesta a una situación que produzca un resultado insatisfactorio tiene menores probabilidades de repetirse. Fue esta la primera expresión formal de una idea que subyace a toda la psicología conductista, la del vínculo entre estímulo y respuesta y su relevancia para el proceso del aprendizaje y la conducta. Thorndike propuso que cuando se produce una conexión entre un estímulo (E) y una respuesta (R), se crea una conexión neuronal correspondiente en el cerebro. A esta clase de aprendizaje E-R la llamó «conexionismo», y sostuvo que las conexiones que se producen durante el aprendizaje quedan grabadas en los circuitos del cerebro.

Thorndike afirmó que es el resultado de una acción lo que determina la intensidad con la que se graba la conexión estímulo-respuesta; en el caso de las cajas-problema, el apretar un botón o tirar de un hilo y la escapatoria o la frustración. En otras palabras, cuando a unas secuencias de estímulo-respuesta determinadas les siguen situaciones satisfactorias o agradables (como escapar o recibir una recompensa), tales respuestas tienden a quedar «más firmemente conectadas con la situación, de modo que, cuando se repite esta, será más probable que se repitan»; quedan grabadas como una conexión neuronal. Cuando a las secuencias de estímulo-respuesta les siguen situaciones irritantes o desagradables (por ejemplo, la prolongación del encierro o el castigo), las conexiones neuronales entre la situación y la respuesta se debilitan, hasta llegar a borrarse: «Las acciones sin beneficio se desechan».

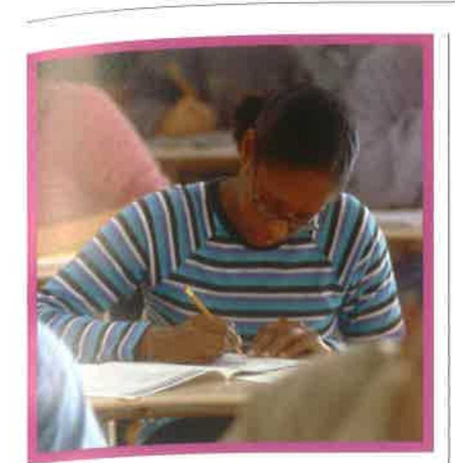
Tal énfasis en el resultado de un estímulo y su respuesta, y la idea de que el resultado refuerza la conexión estímulo-respuesta, es un ejemplo de lo que más adelante se conocería como teoría del aprendizaje basada en el refuerzo. El refuerzo y la importancia de los resultados fueron prácticamente ignorados por la generación siguiente de psicólogos conductistas, como John B. Watson, pero la ley del efecto fue un anticipo brillante del trabajo del estadounidense B. F. Skinner y su teoría del condicionamiento operante.

Más tarde Thorndike refinó la ley del efecto para tener en cuenta otras variables, como el tiempo transcurrido entre respuesta y recompensa, el efecto de la repetición de una tarea, y lo que tarda esta en olvidarse si no se repite. Así extrajo la ley del ejerci-



El intelecto, el carácter y la habilidad que pueda tener cualquier hombre son el producto de ciertas tendencias originales y de la formación recibida.
Edward Thorndike





Antes se pensaba que los adultos eran menos capaces de retener información que los niños. Thorndike demostró que la única diferencia importante se hallaba en la velocidad de aprendizaje, no en la memoria.

cio, según la cual las conexiones de estímulo-respuesta que se repiten se refuerzan, mientras que las que no se vuelven a utilizar se debilitan. Además, puede variar el ritmo al que las conexiones se refuerzan o debilitan. Para Thorndike, «cuanto mayor es la satisfacción o la incomodidad, mayor es el refuerzo o el debilitamiento del vínculo».

Curiosamente, aunque Thorndike estudió el comportamiento animal con métodos que se convertirían en típicamente conductistas –y escribió *Animal Intelligence* (1911), un libro que sería un clásico del primer conductismo–, él se consideraba ante todo un psicólogo educativo. Su intención original había sido estudiar la inteligencia animal, no la conducta. Por ejemplo, quería demostrar que los animales aprendían por simple ensayo y error, y no por medio de alguna facultad intuitiva, idea muy extendida en la psicología de la época; Thorndike escribió: «En primer lugar, la mayoría de los libros no nos ofrecen una psicología, sino más bien un elogio de los animales. Todos ellos han tratado sobre la inteligencia de los animales, ninguno sobre su estupidez». El hecho de que los gatos de las cajas-problema aprendieran gradualmente, en vez de tener una idea repentina de cómo escapar, confirmaba sus teorías: los gatos se veían obligados a aprender por ensayo y error, porque no eran capaces de razonar y comprender el vínculo existente entre la puerta y el botón.

Inteligencia humana

Después de publicar *Animal Intelligence*, Thorndike se ocupó de la inteligencia humana. En su opinión, la inteligencia más básica se caracteriza por la simple asociación de estímulo y respuesta, con el resultado de la conexión neuronal. Así, cuanto más inteligente sea un animal, más capaz será de formar esas conexiones. Por tanto, la inteligencia puede definirse en términos de capacidad para formar vínculos neuronales, lo cual no depende únicamente de factores genéticos, sino también de la experiencia.

Con el fin de obtener una medida de la inteligencia humana, Thorndike ideó la prueba CAVD (Complemento, Aritmética, Vocabulario y Dirección), modelo de todas las pruebas de inteligencia actuales, y estudió la inteligencia mecánica (la comprensión del funcionamiento de las cosas), la inteligencia abstracta (capacidad creativa) y la inteligencia social (comunicación y relación). A Edward Thorndike le interesaban especialmente los efectos de la edad sobre el aprendizaje, y propuso una teoría del aprendizaje que continúa constituyendo el núcleo de la psicología educativa hasta la actualidad; una aportación que a Thorndike probablemente enorgullecería más que ninguna otra, si bien se le recuerda principalmente por su enorme influencia sobre el movimiento conductista. ■



Edward Thorndike

Hijo de un pastor metodista, Edward Thorndike nació en Williamsburg (Massachusetts, EE UU) en 1874. Se licenció en ciencias en la Universidad Wesleyana en 1895; entonces pasó a Harvard para estudiar psicología con William James, y en 1897 se trasladó a la Universidad de Columbia en Nueva York, donde al año siguiente completó su tesis doctoral.

El interés de Thorndike por la psicología educativa le llevó a ocupar un puesto docente en el College for Women de Case Western Reserve, en Cleveland (Ohio), pero un año después, en 1899, volvió a Columbia, donde enseñó hasta su jubilación en 1939. En 1912 fue elegido por sus colegas presidente de la Asociación Americana de Psicología. Thorndike continuó investigando y escribiendo hasta su muerte, a los 74 años, en Montrose (Nueva York).

Obras principales

1905 *The Elements of Psychology.*
1910 *The Contribution of Psychology to Education.*
1911 *Animal Intelligence.*
1927 *The Measurement of Intelligence.*

CUALQUIERA PUEDE SER ENTRENADO PARA SER CUALQUIER COSA

JOHN B. WATSON (1878–1958)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Conductismo clásico

ANTES
Década de 1890 El biólogo alemán Jacques Loeb, profesor de Watson, explica en términos puramente físico-químicos el comportamiento animal.

Década de 1890 Iván Pavlov establece el principio del condicionamiento clásico en sus experimentos con perros.

1905 Edward Thorndike muestra cómo los animales aprenden al obtener resultados favorables con su conducta.

DESPUÉS
1932 Mediante su teoría del aprendizaje latente, Edward Tolman introduce la cognición en el conductismo.

Década de 1950 La psicología cognitiva se centra en aquellos procesos mentales que subyacen a la conducta humana y la producen.

Las emociones humanas fundamentales (no aprendidas) son **el miedo**, **la ira** y **el amor**.

Estos **sentimientos** pueden vincularse a objetos a través del **condicionamiento de estímulo y respuesta**.

Se puede condicionar a las personas para obtener de ellas **respuestas emocionales** ante objetos.

Pavlov mostró que los animales pueden aprender respuestas conductuales por **condicionamiento**.

También el hombre puede ser condicionado para dar **respuestas físicas** ante objetos y acontecimientos.

Cualquiera, sea cual sea su naturaleza, puede ser entrenado para ser cualquier cosa.

Muchos psicólogos habían concluido ya a principios del siglo xx que la mente humana no se podía estudiar debidamente a través de métodos introspectivos, y defendían el estudio de la mente basado en distintas pruebas de conducta obtenidas en experimentos de laboratorio.

John Watson no fue el primer abogado de este enfoque cabalmente conductista, pero fue el más destacado. En una carrera truncada por su infidelidad conyugal, Watson se convirtió en uno de los psicólogos más influyentes y controvertidos del siglo xx. Gracias a su trabajo sobre la teoría del aprendizaje de estímulo y respuesta lanzada por Edward Thorndike, vino a ser considerado el «padre fundador» del conductismo, término que él mismo contribuyó a popularizar. En su conferencia titulada «Psychology as the Behaviorist Views It», de 1913, considerada por los psicólogos posteriores como el «manifiesto conductista», planteó la revolucionaria idea de que «una psicología verdaderamente científica dejaría de hablar de estados mentales [...] para centrarse en la predicción y control de la conducta».

Antes de los estudios de Watson en la Universidad Johns Hopkins de Baltimore, la mayoría de los experimentos sobre la conducta se habían realizado sobre animales, extrapolando luego los resultados a los humanos. El propio Watson había estudiado a ratas y monos para realizar su tesis doctoral, pero (quizá influido por su experiencia con soldados durante la Primera Guerra Mundial) estaba deseoso de hacer experimentos con sujetos humanos. Watson quería estudiar el modelo de estímulo-respuesta del condicionamiento clásico y cómo se aplicaba a la pre-

Véase también: Iván Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ Edward Tolman 72–73 ▪ B. F. Skinner 78–85 ▪ Joseph Wolpe 86–87 ▪ Kenneth Clark 282–283 ▪ Albert Bandura 286–291



La psicología, tal como la ve un conductista, es una rama experimental puramente objetiva de las ciencias naturales.
John B. Watson



dicción y el control de la conducta humana. Creía que había tres emociones humanas fundamentales –amor, ira y miedo– y quería averiguar si se podía condicionar a las personas para sentirlas en respuesta a un estímulo.

El pequeño Albert

Junto con su ayudante Rosalie Rayner, Watson inició una serie de experimentos con Albert B., un bebé de nueve meses procedente de un hospital infantil próximo. El objetivo de las pruebas era comprobar si era posible enseñar a un niño a temer a un animal haciendo que este apareciera al mismo tiempo que se oía un ruido fuerte. Watson también quería saber si tal miedo se transfería a otros animales u objetos, y cuánto duraba. Hoy en día sus métodos se considerarían poco éticos e incluso crueles, pero entonces resultaban una prolongación lógica y natural de los estudios precedentes con animales.

En el hoy día famoso experimento del «pequeño Albert», Watson colocó al bebé, sano pero «en general impasible e indiferente», sobre un colchón y observó sus reacciones al presentarle un perro, una rata blanca, un conejo, un mono y varios objetos inanimados, entre ellos papel ardiendo y máscaras humanas. Albert no mostró miedo ante ninguno de estos animales ni objetos, e incluso alargó la mano para tocarlos. Watson estableció así un punto de partida sobre el que medir cualquier cambio en el comportamiento del niño hacia los objetos.

En otra ocasión, estando Albert sentado sobre su colchón, Watson golpeó de pronto una barra de metal con un martillo para producir un ruido fuerte. Como cabía esperar, el niño se asustó y comenzó a llorar. Watson tenía entonces un estímulo incondicionado (el ruido fuerte) que suscitaba una respuesta de temor en el niño. Combinando tal estímulo con la visión de la rata, según su hipótesis, podría condicionar al pequeño Albert para que tuviera miedo al animal.

Cuando Albert tenía apenas once meses, Watson realizó el experimento. Dejó a la rata blanca sobre el colchón con Albert, y golpeó con el martillo la barra de acero cuando el niño tocó la rata. El niño rompió a llorar. Watson repitió dicho procedimiento siete veces en dos sesiones separadas por una semana, después de lo cual Albert se agitaba en cuanto la rata llegaba a la habitación, aunque no fuera acompañada del ruido.

Al emparejar repetidamente la rata con el ruido fuerte, Watson aplicaba el mismo tipo de condicionamiento clásico que había utilizado »

John B. Watson



La infancia de John Broadus Watson, nacido en una familia pobre de Carolina del Sur (EE UU), fue infeliz. Su madre era muy religiosa y su padre, mujeriego y bebedor, se marchó de casa cuando él tenía 13 años. Watson fue un adolescente rebelde y violento, pero fue un estudiante brillante y a los 16 años ingresó en la Universidad de Furman. Tras doctorarse en Chicago, pasó a ser profesor adjunto en la Universidad Johns Hopkins, donde en 1913 pronunció la conferencia que llegó a considerarse como el «manifiesto conductista». Al finalizar la Primera Guerra Mundial volvió a la Johns Hopkins. Obligado a abandonar su puesto por la relación con su ayudante Rosalie Rayner, pasó a trabajar en el ámbito publicitario sin dejar de publicar libros sobre psicología. Desde 1935, tras la muerte de Rayner a los 37 años, Watson llevó una vida aislada.

Obras principales

1913 «Psychology as the Behaviorist Views It».
1920 *Conditioned Emotional Reactions* (con Rosalie Rayner).
1924 *Behaviorism*.

Pavlov en sus experimentos con perros. La respuesta natural del niño al ruido –miedo y agitación– se había asociado a la rata. Se había condicionado al niño para responder con miedo ante la rata. En términos de condicionamiento clásico, la rata fue en un comienzo un estímulo neutro que no suscitaba ninguna respuesta particular; el ruido fuerte era un «estímulo incondicionado» (EI) que suscitaba una «respuesta incondicionada» (RI) de miedo. Después del condicionamiento, la rata había pasado a ser un «estímulo condicionado» (EC) que suscitaba una «respuesta condicionada» (RC) de miedo.

Pero este condicionamiento parecía ir más allá de un simple miedo a la rata blanca, y no parecía ser ni mucho menos algo pasajero. A fin de comprobar si el miedo del pequeño Albert se había «generalizado», esto es, si se había extendido a otros objetos similares, cinco días después del condicionamiento original se le presentaron objetos de piel blancos, entre ellos un conejo, un perro y un abrigo de borreguillo. Albert mostró la misma respuesta temerosa y agitada que ante la rata.

Con estos experimentos Watson demostró que las emociones humanas son susceptibles al condicionamiento clásico. Se trataba de un verdadero descubrimiento, ya que los experimentos de estímulo-respuesta precedentes se habían centrado en el aprendizaje de comportamientos físicos. Watson había averiguado que la conducta humana no solamente se puede predecir –dados ciertos estímulos y condiciones–, sino que además se puede controlar y modificar. Un mes más tarde, una nueva comprobación de las reacciones de Albert ante la rata, el conejo y el perro apuntaba a que los efectos del condicionamiento eran duraderos, pero esto no pudo probarse, ya que muy poco después la madre de Albert se llevó al niño del hospital; se ha sugerido que esto se debió a un enfado de la madre, pero según Watson y Rayner la madre se llevó al niño en la fecha acordada de antemano.

Infinitamente maleable

La carrera de Watson tocó a su fin un poco después de los experimentos con Albert, cuando se vio obligado a renunciar a su cátedra a raíz del escándalo causado por su relación con su ayudante Rosalie Rayner. Pese a lo incompleto de su estudio, Watson se sintió respaldado en su defensa del conductismo, y en particular en

“

Nunca me daré por satisfecho hasta tener un laboratorio donde pueda criar niños […] bajo observación constante.
John B. Watson



Médico

Juez

Artista

Escritor

Watson veía al niño como una perfecta *tabula rasa*. Afirmaba que los principios conductistas podían servir para moldear a los niños y hacer de ellos desde artistas hasta médicos, fuera cual fuera su naturaleza.

la aplicación del condicionamiento clásico de estímulo-respuesta a los humanos. Debido quizá a su expulsión del mundo académico (que le llevó al de la publicidad, donde tuvo un gran éxito), tendió a exagerar el alcance de sus hallazgos, y aprovechando un talento natural para la autopromoción, siguió publicando libros sobre psicología.

No contento, por ejemplo, con sostener la tesis de que es posible condicionar las respuestas emocionales, presumió que sobre la misma base se podría controlar o modificar casi cualquier aspecto de la conducta humana, por complejo que fuese. Igual que se había condicionado al pequeño Albert para que tuviera miedo de ciertos objetos blancos y peludos en contra de su tendencia natural, Watson creía que «cualquiera, sea cual sea su naturaleza, puede ser entrenado para ser cualquier cosa». En su obra de 1924, *Behaviorism*, sentenciaba lo siguiente: «Denme una docena de bebés sanos, bien formados, y mi propio mundo especificado en el que criarlos: garantizo que puedo elegir a cualquiera de ellos y formarlo para hacer de él cualquier tipo de especialista que quiera: médico, artista, abogado, comerciante, o bien incluso mendigo o ladrón, sin importar su talento, aficiones, tendencias, capacidades, vocación, ni la raza de sus antepasados». En el debate innato versus adquirido, Watson estaba firmemente del lado de lo adquirido.

Crianza sin emociones

Al no poder seguir con sus investigaciones académicas, Watson desvió su atención al ámbito de la crianza de los niños. Fue aquí donde sus ideas alcanzaron mayor resonancia pública, y donde con el tiempo resultaron más controvertidas. Como se podía prever, defendió métodos estrictamente conductistas para educar a la infancia, y en las décadas de



El watsonismo se ha convertido en el evangelio y el catecismo de las guarderías y los salones de EE UU.
Mortimer Adler



1920 y 1930 sus libros sobre el tema alcanzaron una popularidad inmensa. En retrospectiva es fácil ver que su enfoque, basado en un extremo desapego emocional, estaba desencaminado y era potencialmente dañino, pero el hecho es que millones de padres adoptaron sus métodos, incluidos Watson y Rosalie Rayner.

El niño, según Watson, es formado por el entorno, y dicho entorno lo controlan los padres. Watson consideraba la crianza como un ejercicio objetivo de modificación de la conducta, y en particular de las emociones del miedo, la ira y el amor. De manera tal vez comprensible, dada su propia infancia infeliz, Watson rechazaba el cariño como algo sentimental y que producía en el niño una dependencia excesiva de los padres; pero también se manifestó contrario al extremo opuesto, y estaba en contra de los castigos físicos.

Su cuestionable aplicación del condicionamiento de estímulo-respuesta a la educación infantil acabó siendo objeto de críticas. Las generaciones posteriores lo consideraron un medio frío y manipulador que insistía excesivamente en la eficiencia y el resultado más que en el bienestar del niño. El daño causado a largo plazo a los niños criados según el modelo conductista se fue manifestando de forma gradual, pero significativa. La popularidad de sus obras como «biblias» de la crianza dio como resultado toda una generación afectada por lo que hoy día puede considerarse una crianza disfuncional. La propia familia de Watson sufrió por ello: Rosalie acabó percibiendo los fallos de las teorías de su marido y publicó en *Parents' Magazine* un crítico artículo titulado «I Am the Mother of a Behaviorist's Sons»; la nieta de Watson, la actriz Mariette Hartley, ofrece un perturbador testimonio de su historia familiar en su obra autobiográfica *Breaking the Silence*.

Pronto aparecieron enfoques alternativos de la educación, incluso entre conductistas convencidos. El psicólogo B. F. Skinner, aceptando el principio básico del condicionamiento de Watson (pese a lo éticamente dudoso del experimento del pequeño Albert), y tomándolo como punto de partida de su propio «conductismo radical», aplicó el conductismo a la crianza de niños de un modo más benigno (si bien excéntrico). ■



En la década de 1920 Watson aplicó sus conocimientos sobre la conducta humana a la publicidad, y demostró que la imagen de los productos puede influir en las personas a la hora de comprar.



ESE GRAN LABERINTO CONSTRUIDO POR DIOS QUE ES NUESTRO MUNDO HUMANO

EDWARD TOLMAN (1886–1959)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Conductismo cognitivo

ANTES
Década de 1890 Los experimentos de Iván Pavlov con perros fundan la teoría del condicionamiento clásico.

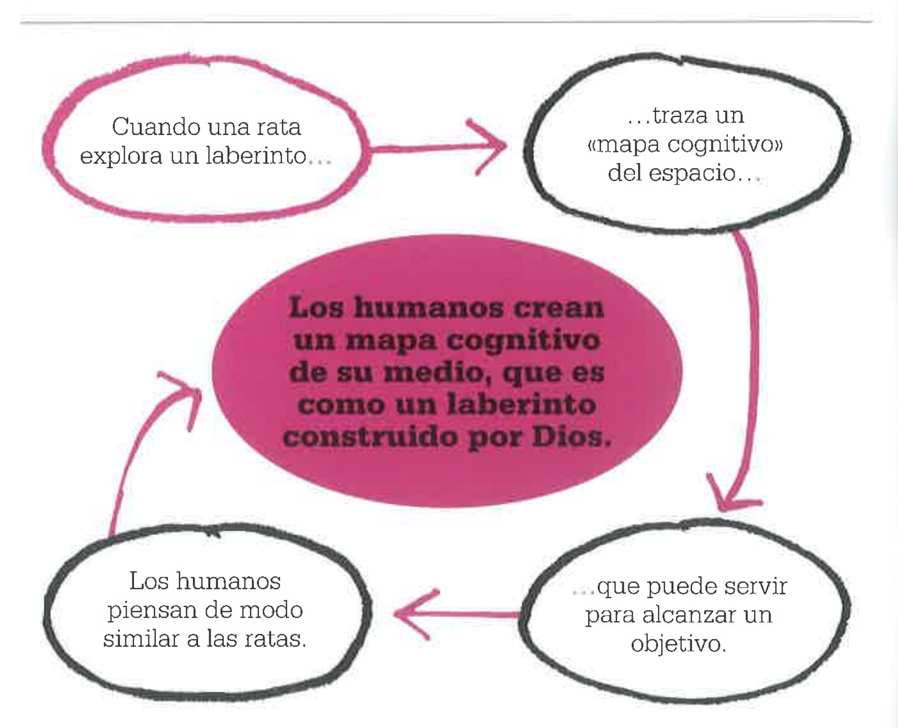
1920 John B. Watson realiza una serie de experimentos conductistas con humanos, como el «pequeño Albert».

DESPUÉS
1938 B. F. Skinner realiza su investigación sobre el condicionamiento operante utilizando palomas en vez de ratas.

Década de 1950 El conductismo se ve desplazado por la psicología cognitiva como movimiento dominante en psicología.

Década de 1980 La terapia de la conducta de Joseph Wolpe y la terapia cognitiva de Aaron Beck se funden en la terapia cognitivo-conductual.

Pese a ser considerado una de las figuras más destacadas de la psicología conductista en EE UU, Edward Tolman adoptó un enfoque muy distinto al de Thorndike y Watson. Estaba de acuerdo con la metodología básica del conductismo –según la cual la psicología solo puede estudiarse mediante experimentos científicos objetivos– pero también le atraían las ideas sobre procesos mentales como la percepción, la cognición y la motivación, con las que se había familiarizado al estudiar la psicología de la Gestalt en Alemania. Uniendo estos dos enfoques hasta entonces separados, desarrolló una nueva teoría sobre el papel del condicionamiento y concibió lo que llamó «conductismo propositivo», hoy día llamado conductismo cognitivo.



Véase también: Iván Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ B. F. Skinner 78–85 ▪ Joseph Wolpe 86–87 ▪ Wolfgang Köhler 160–161 ▪ Daniel Kahneman 193



Hay más de un tipo de aprendizaje.
Edward Tolman



Tolman cuestionó la premisa básica del aprendizaje condicionado (que la conducta se aprende por una mera respuesta automática a un estímulo); creía que los animales pueden aprender sobre el mundo que les rodea sin el refuerzo de un premio, y aplicar luego ese conocimiento a la toma de decisiones. Diseñó experimentos con ratas en laberintos para estudiar el papel del refuerzo en el aprendizaje; comparando a un grupo al que se premiaba diariamente con comida por lograr salir del laberinto, con otro al que no se premiaba hasta pasados seis días y con otro premiado a los dos días, Tolman vio su teoría confirmada. Los grupos segundo y tercero cometieron menos errores al recorrer el laberinto al día siguiente de la recompensa, demostrando así que ya «conocían» el camino y lo habían aprendido antes de recibir el premio. Cuando entraron en juego los premios, las ratas pudieron utilizar el «mapa cognitivo» que habían construido para salir más deprisa.

Aprendizaje latente

Tolman denominó «aprendizaje latente» al periodo de aprendizaje inicial de las ratas en el que no había un premio inmediato. Defendía que en el transcurso de su vida cotidiana todos los animales, incluidos los humanos, construyen un mapa cognitivo del mundo que les rodea –el «laberinto construido por Dios»–, mapa que utilizan para situar objetivos específicos. Y ponía el ejemplo de cómo aprendemos la ubicación de diversos hitos en nuestros recorridos diarios, pero solo nos percatamos de lo que hemos aprendido si necesitamos encontrar un lugar concreto en la ruta. Experimentos posteriores mostraron que las ratas adquirían un cierto sentido de la localización, y no se limitaban a aprender los giros necesarios para llegar a un lugar determinado.

Tolman presentó su teoría del aprendizaje latente y los mapas cognitivos en *Purposive Behavior in Animals and Men*, conjugando la metodología del conductismo con la psicología de la Gestalt e introduciendo el elemento de la cognición. ■



En el día a día desarrollamos un mapa cognitivo de nuestro entorno, aunque quizá no seamos conscientes de ello hasta que necesitamos dar con un lugar por el que hemos pasado sin advertirlo.

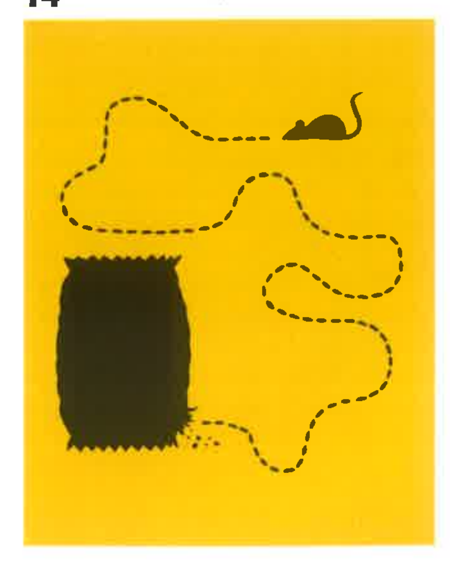
Edward Tolman



Edward Chace Tolman nació en West Newton (Massachusetts, EE UU) en el seno de una familia acomodada. Cursó sus estudios en el Massachusetts Institute of Technology, donde se licenció en electroquímica en 1911, pero tras leer a William James decidió hacer un posgrado de filosofía y psicología en Harvard. Durante sus estudios viajó a Alemania y conoció la psicología de la Gestalt. Tras obtener el doctorado, enseñó en la Universidad Northwestern, pero su postura pacifista le costó el empleo, y acabó trasladándose a la Universidad de California en Berkeley, donde experimentó con ratas en laberintos. Durante la era McCarthy fue amenazado con el despido por no firmar un juramento de lealtad que según Tolman restringía la libertad académica; el caso fue anulado en 1955. Murió en Berkeley en 1959, a los 73 años.

Obras principales

1932 *Purposive Behavior in Animals and Men.*
1942 *Drives Toward War.*
1948 *Cognitive Maps in Rats and Men.*



UNA VEZ QUE UNA RATA HA VISITADO NUESTRO SACO DE GRANO, PODEMOS CONTAR CON QUE VOLVERÁ

EDWIN GUTHRIE (1886–1959)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría del aprendizaje

ANTES
Década de 1890 Pavlov demuestra el condicionamiento clásico en perros.

Década de 1890 Thorndike diseña la «caja-problema» para sus experimentos con gatos.

Década de 1920 Tolman cuestiona el papel del refuerzo en el condicionamiento.

DESPUÉS
1938 B.F. Skinner habla del condicionamiento operante, enfatizando el papel de las consecuencias en la conducta.

Década de 1940 Jean Piaget desarrolla una teoría según la cual los niños tienden de modo natural a explorar y adquirir conocimiento.

1977 A. Bandura, en *Teoría del aprendizaje social*, afirma que la conducta se aprende por mímesis.

En la década de 1920, cuando Edwin Guthrie, filósofo estadounidense, pasó a ocuparse de la psicología, el modelo de aprendizaje por estímulo y respuesta era el fundamento de casi todas las teorías conductistas. Derivado de la idea de condicionamiento clásico de Pavlov, este modelo suponía que exponer a los sujetos repetidamente a ciertas combinaciones de estímulos (tales como recibir comida y oír una campana) acababa por suscitar respuestas condicionadas (como salivar cuando suena la campana).

Aunque Guthrie era un conductista estricto, no estaba de acuerdo con que el condicionamiento necesitara refuerzos para ser eficaz; consideraba que la asociación entre estímulo y respuesta es completa desde la primera vez que se combinan. Su tesis se basaba en un estudio en el que había observado a gatos atrapados en «cajas-problema». Una vez descubierto el procedimiento para escapar, los gatos asociaban la escapatoria con dicho procedimiento, y lo repetían. De igual modo, según Guthrie, una vez que una rata ha localizado una fuente de alimento, sabe adónde ir cuando tiene hambre.

Guthrie amplió su idea en la teoría de la «contigüidad», según la cual «una combinación de estímulos que ha acompañado a un movimiento, al repetirse tenderá a ser seguida por tal movimiento». Es un movimiento, no una conducta, lo que se aprende de la asociación de estímulo y respuesta. Los movimientos relacionados se combinan para formar una acción; la repetición no refuerza la asociación sino que conduce a la formación de acciones, que se combinan para configurar la conducta. ■



Esperamos que una sola pelea cambie una actitud.
Edwin Guthrie



Véase también: Iván Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ Edward Tolman 72–73 ▪ B.F. Skinner 78–85 ▪ Jean Piaget 262–269 ▪ Albert Bandura 286–291



NADA HAY MÁS NATURAL QUE EL HECHO DE QUE EL GATO AME AL RATÓN

ZING-YANG KUO (1898–1970)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Epigenética conductual

ANTES
1874 Francis Galton se ocupa del debate innato versus adquirido en *English Men of Science: Their Nature and Nurture*.

1924 John B. Watson realiza su célebre declaración sobre los «doce niños» (se puede entrenar a cualquiera, sea cual sea su naturaleza, para ser cualquier cosa).

DESPUÉS
1938 En *La conducta de los organismos*, B. F. Skinner explica que las circunstancias, y no el instinto, gobiernan la conducta.

1942 En *Drives Toward War*, E. Tolman analiza si la agresión es condicionada o instintiva.

1966 K. Lorenz publica *Sobre la agresión*, donde explica el comportamiento agresivo como respuesta innata.

Ya en la década de 1920, John B. Watson afirmaba que incluso la conducta innata se podía alterar por condicionamiento. El psicólogo chino Zing-Yang Kuo llevó la idea conductista al extremo al negar la existencia del instinto como explicación de la conducta.

Para Kuo, el instinto era solo una solución cómoda que permitía a los psicólogos explicar comportamientos que no encajaban con la teoría: «Nuestros estudios de la conducta han seguido en el pasado una dirección equivocada, pues en lugar de buscar la manera de forjar la naturaleza del animal, hemos tratado de encontrar la naturaleza en el animal». Su experimento más conocido consistió en criar gatitos: unos crecían en jaulas con ratas desde que nacían, y otros entraban en contacto con ratas más tarde. Kuo observó que «si un gato se criaba con ratas en una jaula desde edad temprana, llegaba a tolerarlas bien en la edad adulta; no solo no atacaba nunca a una rata, sino que se hacía "amigo" de ella, jugaba con ella, e incluso se desarrollaba un vínculo entre ellos».



Las relaciones entre animales considerados enemigos pueden ser armoniosas, como probó Kuo, quien concluyó que no hay un «mecanismo innato» que los lleve a pelearse.

El trabajo de Kuo se vio interrumpido por los acontecimientos políticos sucedidos en China, que le obligaron a huir primero a EE UU y luego a Hong Kong. Sus ideas llegaron a conocerse solo en Occidente cuando comenzó a decaer el conductismo y apareció la psicología cognitiva; y su teoría del desarrollo sin mecanismos innatos tuvo importancia como contrapunto a la psicología basada en los instintos de Konrad Lorenz. ■

Véase también: Francis Galton 28–29 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Edward Tolman 72–73 ▪ Konrad Lorenz 77 ▪ B. F. Skinner 78–85



EL APRENDIZAJE SIMPLEMENTE NO ES POSIBLE

KARL LASHLEY (1890–1958)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Neuropsicología

ANTES
1861 El anatomista francés Paul Broca localiza la parte del cerebro responsable del habla.

Década de 1880 El patólogo y neurocientífico español Santiago Ramón y Cajal desarrolla la teoría de que el sistema nervioso se compone de células, que el anatomista alemán Heinrich Waldeyer-Hartz llamará después «neuronas».

DESPUÉS
1949 Donald Hebb describe la formación de grupos celulares y secuencias de fase en el proceso de aprendizaje asociativo.

A partir de 1980 Las técnicas de imagen modernas como la resonancia magnética, la TAC y la TEP permiten a los neurocientíficos localizar las funciones cerebrales.

El fisiólogo y psicólogo estadounidense Karl Lashley se interesó principalmente por lo que ocurre físicamente en el cerebro en el proceso de aprendizaje. Pavlov y otros conductistas habían sugerido que el condicionamiento produce cambios químicos o eléctricos en el cerebro, y Lashley quería determinar dónde se producían exactamente.

En particular, Lashley se propuso localizar el rastro de la memoria o «engrama», el lugar del cerebro responsable de la memoria. Él también experimentó con ratas en laberintos. Las ratas aprendían a recorrer el laberinto para alcanzar un premio en forma de comida. Luego, a cada rata se le extirpaba quirúrgicamente una parte específica del córtex cerebral, y se las devolvía al laberinto para poner a prueba su memoria y su capacidad de aprendizaje.



No hay un gran excedente de células que se puedan reservar para almacenar recuerdos especiales.
Karl Lashley



El lugar de la memoria

Lashley comprobó que, fuera cual fuera la parte del cerebro extirpada, la memoria de las ratas para la tarea continuaba intacta. Su capacidad de aprendizaje y retentiva para nuevas tareas quedaba limitada, pero el grado de limitación causado dependía de la extensión, y no de la localización del daño. Lashley llegó a la conclusión de que el rastro de la memoria no se halla en un lugar específico, sino distribuido uniformemente por todo el córtex cerebral; todas las partes del cerebro son, por lo tanto, igualmente importantes. Décadas después afirmó que su experimento le había hecho «pensar [...] que era forzoso concluir que el aprendizaje simplemente no es posible». ■

Véase también: John B. Watson 66–71 ▪ Donald Hebb 163 ▪ George Armitage Miller 168–173 ▪ Daniel Schacter 208–209 ▪ Roger Brown 237



¡LA IMPRONTA NO SE PUEDE OLVIDAR!

KONRAD LORENZ (1903–1989)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Etología

ANTES
1859 El biólogo inglés Charles Darwin publica *El origen de las especies*, donde expone la teoría de la selección natural.

1898 El mentor de Lorenz, el biólogo alemán Oskar Heinroth, estudia el comportamiento de patos y gansos y describe el fenómeno de la impronta.

DESPUÉS
1959 Los experimentos del psicólogo alemán Eckhard Hess demuestran que en la impronta, lo primero que se aprende es lo que mejor se recuerda, mientras que en el aprendizaje asociativo es lo más reciente lo que se recuerda mejor.

1969 John Bowlby afirma que el apego del recién nacido a su madre es una predisposición genética.

El zoólogo y médico austriaco Konrad Lorenz fue uno de los padres de la etología, el estudio comparativo del comportamiento animal en el medio natural. A partir del estudio de los gansos y patos de la residencia de verano de su familia en Altenberg (Austria), se dio cuenta de que las crías establecían un vínculo con la madre en cuanto salían del huevo y que, si faltaba aquella, podían hacer lo mismo con una madre adoptiva. Tal fenómeno, al que Lorenz llamó «impronta», ya se había observado antes, pero él fue el primero en estudiarlo de forma sistemática (logrando incluso que los patitos y gansos le aceptaran como madre adoptiva).

Lo que distingue la impronta del aprendizaje, averiguó Lorenz, es que aquella solo se da en una fase específica del desarrollo del animal, a la que denominó «periodo crítico». A diferencia del aprendizaje, es rápida, funciona con independencia de la conducta, y parece ser irreversible: la impronta no se puede olvidar.

Lorenz observó otros comportamientos instintivos y ligados a ciertas fases del desarrollo, como el cortejo, y los describió como «patrones fijos de conducta». Estos comportamientos están latentes hasta que estímulos específicos los desencadenan durante un periodo crítico particular. Lorenz subrayaba que los patrones fijos de conducta no son aprendidos sino genéticamente programados, y como tales han evolucionado por medio de la selección natural. ■



Lorenz descubrió que los gansos y otras aves se apegan y siguen al primer objeto móvil con el que se topan tras salir del huevo, en este caso, sus botas de goma.

Véase también: Francis Galton 28–29 ▪ Iván Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ Karl Lashley 76 ▪ John Bowlby 274–277

LA CONDUCTA LA CONFORMAN REFUERZOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

B. F. SKINNER (1904–1990)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Conductismo radical

ANTES
1890 William James esboza las teorías del conductismo en *The Principles of Psychology*.

Década de 1890 Iván Pavlov estudia el concepto de estímulo y respuesta condicionados.

1924 John B. Watson sienta las bases del conductismo moderno.

Década de 1930 Zing-Yang Kuo sostiene que la conducta se modifica a lo largo de la vida y que incluso en la conducta innata influyen «experiencias» de la fase embrionaria.

DESPUÉS
Década de 1950 Joseph Wolpe introduce la desensibilización sistemática en la terapia.

Década de 1960 El conductismo radical influye en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura.

Burrhus Frederic Skinner es tal vez el psicólogo conductista más conocido e influyente. Sin embargo, Skinner no fue un pionero en este campo, sino que desarrolló las ideas de predecesores como Iván Pavlov y John B. Watson, sometiendo las teorías del conductismo a un riguroso escrutinio experimental que desembocó en un controvertido «conductismo radical».

Skinner resultó ser un promotor ideal del conductismo. No solo basaba sus argumentos en los resultados de una metodología científica muy escrupulosa, sino que además sus experimentos solían servirse de novedosos ingenios que fascinaban al público; y además de los artilugios, otra afición de Skinner era la autopromoción. No obstante, tras la imagen de *showman* había un científico serio cuyo trabajo contribuyó a separar definitivamente a la psicología de sus raíces filosóficas introspectivas y asentarla como disciplina científica por derecho propio.

Más que las teorías filosóficas de muchos de los primeros psicólogos, a Skinner le interesaron las obras de Pavlov y Watson, que fueron su principal influencia. Veía la psicología como una disciplina insertada en la tradición científica, y todo lo que no se pudiera ver, medir y repetir en un experimento rigurosamente controlado carecía de interés para él. Por tanto, los procesos mentales quedaban fuera del ámbito de su interés y estudio. De hecho, llegó a la conclusión de que eran enteramente subjetivos, y que no existían separados del cuerpo. Así pues, para Skinner, la investigación en psicología debía centrarse en el comportamiento observable, no en pensamientos que no lo son.

Pese a que desde el inicio de su carrera fue un conductista estricto,



El ideal del conductismo es eliminar la coacción, aplicar controles cambiando el entorno.
B. F. Skinner



B. F. Skinner

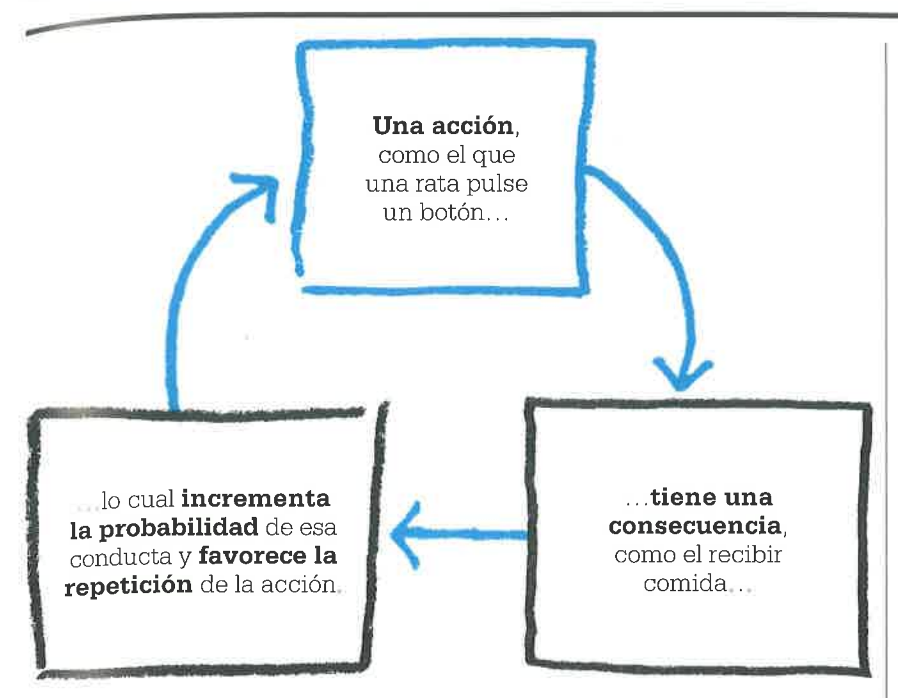


Burrhus Frederic Skinner nació en 1904 en Susquehanna (Pensilvania, EE UU). Estudió filología inglesa en el Hamilton College de Nueva York porque quería ser escritor, pero pronto se dio cuenta de que la vida literaria no era para él. Influido por el trabajo de Iván Pavlov y John B. Watson, estudió psicología en Harvard, donde se doctoró en 1931. Se trasladó a la Universidad de Minnesota en 1936, y de 1946 a 1947 estuvo al frente del departamento de psicología de la Universidad de Indiana. Volvió a Harvard en 1948, donde permaneció el resto de su vida. En la década de 1980 le diagnosticaron una leucemia, pero continuó investigando y escribiendo hasta el mismo día de su muerte, el 18 de agosto de 1990.

Obras principales

1938 ***La conducta de los organismos.***
1948 ***Walden dos.***
1953 ***Ciencia y conducta humana.***
1957 ***Verbal Behavior.***
1971 ***Más allá de la libertad y la dignidad.***

Véase también: William James 38–45 ▪ Iván Pavlov 60–61 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ Zing-Yang Kuo 75 ▪ Joseph Wolpe 86–87 ▪ Albert Bandura 286–291 ▪ Noam Chomsky 294–297



Skinner discrepaba de los conductistas que le precedieron en su interpretación del condicionamiento, en particular del principio del «condicionamiento clásico» tal y como lo describe Pavlov. Si bien no negaba que podía suscitarse una respuesta condicionada por medio de un entrenamiento repetido, Skinner lo contemplaba como un caso excepcional, y que suponía la introducción deliberada y artificial de un estímulo condicionante.

Skinner consideraba que las consecuencias de una acción eran más relevantes en la configuración de la conducta que cualquier estímulo que precediera o coincidiera con la acción. Sus experimentos le llevaron a concluir que la conducta se aprende ante todo a partir de los resultados de las acciones. Como sucede a veces con las grandes ideas, esta puede parecer una obviedad, pero marcó un punto de inflexión de gran importancia en la psicología conductista.

Las cajas de Skinner

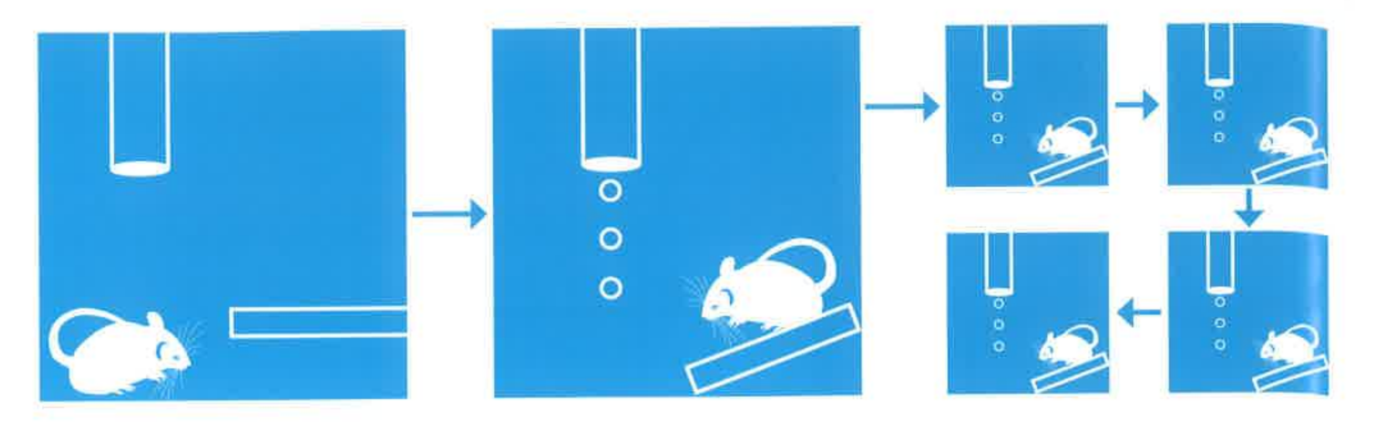
Cuando Skinner era becario de investigación en Harvard, realizó una serie de experimentos con ratas y un invento conocido posteriormente como «caja de Skinner». Se colocaba a la rata en una de estas cajas, provista de una barra en el interior. Cada vez que la rata pulsaba la barra, se le daba un pedacito de comida. La frecuencia de la pulsación de la barra quedaba registrada de forma automática. En un principio la rata pulsaba la barra por accidente o por mera curiosidad y recibía comida a cambio; con el tiempo, la rata aprendía que cada vez que pulsaba la barra aparecía comida, y entonces empezaba a hacerlo para obtener alimento. Al comparar los resultados de las ratas que recibían el «refuerzo positivo» en forma de comida con las que no lo recibían, o recibían comida con una frecuencia distinta, quedó claro que cuando aparecía comida como resultado de las acciones de la rata, esto influía en su conducta futura.

Skinner concluyó que los animales se ven condicionados por las respuestas que reciben de sus acciones y el entorno. Así, cuando las ratas exploraban su entorno, algunas de sus acciones tenían consecuencias positivas (Skinner evitaba deliberadamente la palabra «premio» por sus connotaciones relacionadas con el «buen» comportamiento), lo cual las animaba a repetir esa conducta. En los términos de Skinner, los «organismos» operan sobre su entorno, y encuentran un estímulo (la comida) que refuerza su conducta operante (en este caso, pulsar la barra). Con el fin de diferenciar esto del condicionamiento clásico, acuñó la expresión «condicionamiento operante»; »



Las cajas de Skinner fueron uno de los muchos artilugios ingeniados por este psicólogo; estos le proporcionaban un control total sobre el entorno de los animales cuya conducta observaba.

El refuerzo positivo puede estimular patrones de conducta particulares, como demostró Skinner en sus experimentos con ratas introducidas en sus cajas. Cada vez que la rata pulsaba la barra instalada en el interior de la caja, recibía pedacitos de comida, lo que la animaba a repetir esta acción una y otra vez.



la principal diferencia es que este no depende de un estímulo precedente, sino de lo que continúa como consecuencia de la conducta. Difiere también en que representa un proceso bidireccional, ya que la acción o conducta opera sobre el entorno tanto como este modela la conducta.

Durante el curso de los experimentos, empezaron a escasear las provisiones de comida para las ratas, y Skinner se vio obligado a cambiar la frecuencia con que se la administraba. Algunas ratas pasaron a recibir comida solo si pulsaban la barra un cierto número de veces, ya fuera a intervalos fijos o al azar. Los resultados de esta variación confirmaron los hallazgos precedentes de Skinner y condujeron a uno nuevo: mientras que un estímulo de refuerzo aumentaba la probabilidad de que se diera una conducta determinada, si el estímulo de refuerzo se retiraba, se reducía la probabilidad de que se diera dicha conducta, cuyo patrón quedaba determinado por el patrón de su retirada.

Skinner siguió realizando experimentos cada vez más variados y sofisticados, incluyendo cambios en el programa para ver si las ratas eran capaces de distinguir y responder a las diferencias en la frecuencia con que se les suministraba comida. Tal y como había sospechado, las ratas se adaptaban muy rápidamente a los nuevos programas.

Refuerzo negativo

En experimentos posteriores, Skinner instaló un circuito eléctrico en el suelo de las cajas de las ratas que daba a los animales una desagradable descarga al activarse. Su propósito era estudiar el efecto del refuerzo negativo en la conducta. Y de igual modo que había evitado la palabra «premio», evitó referirse a la descarga eléctrica como un «castigo», distinción que cobró mayor importancia a medida que examinaba las implicaciones de su trabajo.

El refuerzo negativo no era un concepto nuevo: en *The Principles of Psychology*, en 1890, William James había escrito que «los animales, por ejemplo, suscitan en los niños los impulsos opuestos de temer y acariciar. Si un niño, en sus primeros intentos de tocar a un perro, recibe un ladrido o un mordisco, queda reforzado el impulso del temor, y pueden pasar años antes de que un perro suscite en él el impulso de acariciar». Skinner iba a aportar las pruebas experimentales a favor de esta idea.

Refuerzo positivo

Skinner comprobó que siempre que un comportamiento tuviera por re-

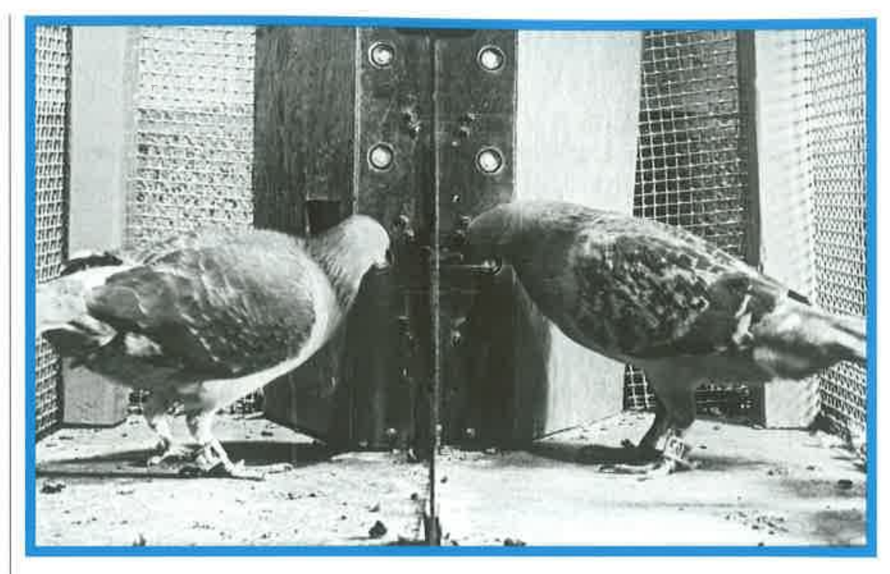


Ganar en los juegos de azar suele reforzar la compulsión de jugar de nuevo, así como perder la reduce; del mismo modo, los cambios en la frecuencia con que Skinner alimentaba a las ratas modificaban su conducta.

sultado la consecuencia negativa de una descarga eléctrica, se daba una reducción de ese comportamiento. Entonces rediseñó las cajas del experimento de modo que las ratas pudieran desconectar el circuito pulsando una barra; introducía así una forma de refuerzo positivo procedente de la retirada de un estímulo negativo. Los resultados subsiguientes confirmaron la teoría de Skinner: si una conducta lleva a la eliminación de un estímulo negativo, dicha conducta se hace más frecuente.

Los resultados revelaron también una interesante diferencia entre la conducta aprendida por refuerzo positivo y la suscitada por estímulos negativos. Los animales respondían mejor y más rápidamente a los estímulos positivos (así como a la eliminación de los estímulos negativos) que cuando su conducta resultaba en una respuesta negativa. Sin dejar de evitar cuidadosamente los términos «premio» y «castigo», Skinner concluyó que la conducta se modelaba de un modo mucho más eficiente con un programa de refuerzo positivo. De hecho, llegó a sostener que el refuerzo negativo podía ser incluso contraproducente, habiendo sujetos que continuaban buscando respuestas positivas para una conducta específica a pesar de que esta condujese a una respuesta negativa en la mayoría de los casos.

Esto tiene implicaciones en diversas áreas de la conducta humana; por ejemplo, en el empleo de medidas disciplinarias para educar a los niños. Si a un niño se le castiga continuamente por hacer algo que encuentra placentero, como, por ejemplo, meterse el dedo en la nariz, es probable que evite hacerlo cuando haya adultos a la vista. El niño puede modificar su conducta, pero solo en la medida en que eso le permita eludir el castigo. El propio Skinner creía que, en última instancia, todas las formas de castigo resultaban inadecuadas para controlar la conducta de los niños.



Los experimentos de Skinner con palomas demostraron que el refuerzo positivo de recibir alimento por realizar tareas con éxito acelera y refuerza el aprendizaje de nuevos patrones de conducta.

Predisposición genética

El «modelado» de la conducta por condicionamiento operante presenta sorprendentes paralelismos con la teoría de la selección natural de Darwin, que afirma que solo los organismos adaptados a un medio particular gracias a su constitución genética sobrevivirán y se reproducirán, garantizando de este modo el «éxito» de su especie. La probabilidad de que una rata se comporte de una manera que resulte en un estímulo reforzante, desencadenando el proceso del condicionamiento operante, depende del nivel de curiosidad e inteligencia del animal, características ambas determinadas por su constitución genética. La idea de la combinación de predisposición y condicionamiento la expresó Skinner al concluir que «la conducta de las personas está controlada por su historia genética y ambiental», idea que estudió en mayor profundidad en su artículo titulado «The Selection by Consequences», publicado en la revista *Science* en 1981.

En 1936, Skinner ocupó un puesto en la Universidad de Minnesota; allí siguió refinando sus experimentos sobre el condicionamiento operante e investigando las aplicaciones prácticas de sus ideas, esta vez con palomas en lugar de ratas. Enseguida Skinner comprobó que con las palomas podía llevar a cabo experimentos más sutiles, y, empleando lo que llamó un «método de aproximaciones sucesivas», suscitar y estudiar patrones de conducta más complejos.

Skinner daba un refuerzo positivo a las palomas por cualquier conducta que fuera similar a la que trataba de suscitar. Así, si lo que quería era entrenarlas para volar en círculo en el sentido de las agujas del reloj, las palomas recibían comida por realizar cualquier movimiento hacia la derecha, por pequeño que fuera; una vez asentado este comportamiento, únicamente recibían comida si realizaban vuelos más largos hacia la »

derecha. El proceso se repetía hasta que daban una vuelta completa para recibir comida.

Programa de enseñanza

Los estudios de Skinner le llevaron a cuestionar los métodos de enseñanza empleados en las escuelas. En la década de 1950, cuando sus propios hijos iban a la escuela, a los alumnos se les solían encargar tareas largas y en varias fases, y por lo general tenían que esperar a que el profesor calificara el trabajo llevado a cabo a lo largo de todo el proyecto para recibir una respuesta. Este enfoque entraba en conflicto con los hallazgos de Skinner acerca del proceso de aprendizaje, y en su opinión era un freno para el progreso. Skinner desarrolló entonces un programa de enseñanza que proporcionaba un *feedback* en cada fase del proyecto, un programa que más adelante adoptaron diversos sistemas educativos. Asimismo, inventó una «máquina de enseñar» que daba a los estudiantes mensajes de ánimo a cambio de las respuestas correctas en las diversas fases de una larga serie de preguntas de test, y no solo al final. Aunque en su día tuvo una acogida limitada, los principios que inspiraban la máquina de enseñar de Skinner resurgieron décadas más tarde en los programas educativos para computadora.

Hay que decir que muchos de los inventos de Skinner fueron incomprendidos en su tiempo y le ganaron la reputación de excéntrico. Su *baby tender*, por ejemplo, lo diseñó como una alternativa a la cuna para tener a su hija en un entorno controlado, cálido y protegido de las corrientes; pero el público lo confundió con una de sus cajas, y la prensa difundió el rumor de que Skinner experimentaba con sus propios hijos. Con todo, el invento del *baby tender* le dio publicidad, y Skinner nunca rehuyó los focos.

El esfuerzo bélico

Otro famoso experimento de Skinner, llamado *Project Pigeon* («Proyecto Paloma»), fue recibido con escepticismo y con alguna burla. Esta aplicación práctica del trabajo de Skinner con las palomas pretendía ser una aportación seria al esfuerzo bélico en 1944. Todavía no se habían inventado los sistemas de misiles guiados, por lo que Skinner ingenió un cono que podía acoplarse a una bomba y ser dirigido por tres palomas colocadas en su interior. Las aves habían sido entrenadas por condicionamiento operante para picotear una imagen del blanco de la bomba, imagen que se proyectaba en el interior del cono mediante una lente colocada delante. El picoteo controlaba la trayectoria de vuelo del misil. Al menos el estamento militar tomó en serio la idea: el Comité de Investigación de la Defensa Nacional ayudó a financiar el proyecto, si bien nunca llegó a usarse en combate. Se sospechaba que a Skinner, tan aficionado a los artilugios, le interesaba más el propio invento que su aplicación. Cuando se le preguntó si le parecía bien emplear a los animales en la guerra, respondió que le parecía mal utilizar a los humanos.

Más adelante, como académico en Harvard, Skinner explicó más ampliamente las implicaciones de sus hallazgos en numerosos artículos y



La objeción a los estados internos no supone que no existen, sino que no son relevantes en un análisis funcional.
B. F. Skinner



Se ha constatado que el elogio o el ánimo dispensados a intervalos frecuentes mientras se progresa en un trabajo mejoran la eficiencia del aprendizaje en los niños, más que el estímulo de un gran premio al final.

libros. En *Walden dos* (1948) describe una sociedad utópica basada en la conducta aprendida por condicionamiento operante. La visión de Skinner de un control social logrado por el refuerzo positivo fue muy polémica, y a pesar de sus benignas intenciones, muchos le tacharon de totalitarista. Dicha reacción no debe sorprender, teniendo en cuenta el clima político de los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial.

Conductismo radical

Skinner acuñó la expresión «conductismo radical» para el enfoque conductista que él propugnaba. Aunque no negaba la existencia de procesos de pensamiento y estados mentales, creía que la psicología debía ocuparse solo del estudio de las respuestas físicas a las condiciones o situaciones imperantes.

En su libro *Más allá de la libertad y la dignidad*, Skinner llevó aún más allá la idea del modelamiento de la conducta, resucitando el debate filosófico entre el libre albedrío y el determinismo. Para el conductista radical, el libre albedrío es una ilusión; la selección por las consecuencias controla toda nuestra conducta, y por tanto nuestra vida. Los intentos de escapar a ello están condenados al fracaso y al caos. En sus palabras: «Cuando el Satán de Milton cae del cielo, acaba en el infierno. ¿Y qué dice para darse ánimos? "Aquí, al menos, seremos libres." Y ese, creo yo, es el destino del liberal a la vieja usanza. Va a ser libre, pero se va a encontrar en el infierno».

Ideas como esta hicieron famoso a Skinner y espolearon a sus críticos más feroces. Concretamente, la aplicación de sus ideas conductistas al aprendizaje del lenguaje en *Verbal Behavior* (1957) le valió una dura reseña de Noam Chomsky, al que suele considerarse el iniciador del movimiento conocido como psicología cognitiva.

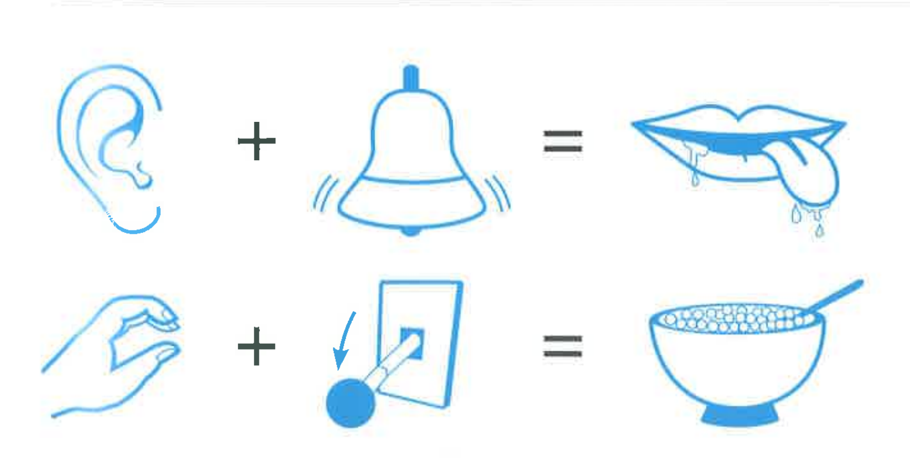
Algunas de las críticas a la obra de Skinner, sin embargo, se han basado en una mala comprensión de los principios del condicionamiento operante. El conductismo radical se ha vinculado, de manera errónea, al movimiento filosófico europeo del positivismo lógico, según el cual los enunciados o ideas tienen significado solamente si son verificables por la experiencia. Lo cierto es que tiene mucho más en común con el pragmatismo estadounidense, que mide la importancia o el valor de las acciones según sus consecuencias. También se ha malinterpretado que presenta a todos los seres vivos como sujetos pasivos del condicionamiento, cuando para Skinner el condicionamiento operante era un proceso en dos direcciones, en el que un organismo opera sobre su entorno y dicho entorno responde, y en el que la consecuencia a menudo da forma a la conducta futura.



Skinner está íntimamente convencido de que no hay individuos, ni agentes, sino solo organismos.
Thomas Szasz



En la década de 1960 la psicología dejó de lado el estudio de la conducta y se centró en el de los procesos mentales, y las ideas de Skinner quedaron temporalmente desacreditadas, o al menos ignoradas. Pero no tardó en darse una revalorización del conductismo, y su obra tuvo una acogida favorable en muchas áreas de la psicología aplicada, sobre todo entre psicólogos clínicos y educativos; la terapia cognitivo-conductual debe mucho a sus ideas. ■



El condicionamiento clásico genera una respuesta conductual automática a un estímulo neutro, como salivar a la espera de comida cuando suena una campana.

El condicionamiento operante aumenta la probabilidad de repetir una conducta mediante el refuerzo positivo, como obtener comida por apretar una palanca.



DEJA DE IMAGINAR LA ESCENA Y RELÁJATE

JOSEPH WOLPE (1915–1997)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Inhibición recíproca

ANTES
1906 Pavlov publica los primeros estudios sobre técnicas de estímulo-respuesta, mostrando que la conducta puede aprenderse por condicionamiento.

1913 En «Psychology as a Behaviorist Views It», J. B. Watson esboza los principios de la psicología de la conducta.

1920 Los experimentos de Watson con el «pequeño Albert» demuestran que las emociones son susceptibles al condicionamiento clásico.

1938 En *La conducta de los organismos*, Skinner presenta sus teorías sobre la relación de la conducta humana con la biología y el medio.

DESPUÉS
1961 Joseph Wolpe propone la desensibilización sistemática.

Durante la mayor parte de la primera mitad del siglo xx, la psicoterapia estuvo dominada por el psicoanálisis freudiano, que supone que la ansiedad es provocada por el conflicto de fuerzas en lo profundo de la psique, y que tal conflicto solo puede aliviarse con un prolongado análisis introspectivo de los pensamientos del individuo, tanto conscientes como inconscientes, y de sus experiencias formativas. No obstante, durante la Segunda Guerra Mundial, Joseph Wolpe, psiquiatra sudafricano, había tratado a soldados que padecían ansiedad por estrés postraumático («neurosis de guerra») y había encontrado ineficaces tales técnicas psicoterapéuticas. Hablar a aque-

Véase también: Iván Pavlov 60–61 ▪ John B. Watson 66–71 ▪ B. F. Skinner 78–85 ▪ Aaron Beck 174–177 ▪ W. H. R. Rivers 334



La conducta depende de las sendas que tome la estimulación neuronal.
Joseph Wolpe



llos hombres sobre sus experiencias no evitaba sus recuerdos del trauma original ni ponía fin a su ansiedad.

Desaprender el miedo

Wolpe pensaba que debía de haber un modo más simple y rápido que el psicoanálisis para tratar la ansiedad aguda. Conocía el trabajo de conductistas como Pavlov y Watson, que habían enseñado con éxito a animales y niños nuevos patrones de conducta mediante el entrenamiento de estímulo-respuesta, o condicionamiento clásico; habían logrado que una respuesta emocional hasta entonces no sentida ante determinados objetos o acontecimientos se hiciera automática. Wolpe pensó que si la conducta se podía aprender de tal modo, también se podía desaprender, y se propuso hallar un método para ayudar a los veteranos de guerra traumatizados.

Wolpe había comprobado que el ser humano no es capaz de experimentar a la vez dos estados emocionales contradictorios. No es posible, por ejemplo, sentir ansiedad cuando uno se siente muy relajado. Esto le inspiró la idea de enseñar a sus pacientes técnicas de relajación muscular profunda, que después combinaba con la exposición simultánea a estímulos inductores de ansiedad, una técnica que se llamó inhibición recíproca.

Wolpe pedía a sus pacientes que imaginaran el objeto o acontecimiento que les resultaba perturbador. Si se ponían ansiosos, les animaba a «dejar de imaginar la escena y relajarse». Así se iban superando gradualmente los sentimientos de temor. Al igual que el paciente había sido condicionado previamente por sus experiencias para sentir ansiedad al recordar acontecimientos especialmente horribles, ahora se le condicionaba –en muy poco tiempo– para bloquear la respuesta de ansiedad al centrarse en el sentimiento opuesto de relajación absoluta.

La inhibición recíproca de Wolpe conseguía recondicionar el cerebro atendiendo exclusivamente a los síntomas y a la conducta actual, sin análisis alguno del pasado del paciente. Era eficaz y obtenía resultados rápidamente, e inspiró numerosas nuevas técnicas importantes dentro del campo de la terapia de la conducta. El propio Joseph Wolpe la usó para desarrollar un programa de desensibilización sistemática para curar fobias (como el miedo a volar o a los ratones), ampliamente utilizado aún hoy día. ■



Fobias como el miedo a los ratones se han tratado con éxito usando métodos desarrollados a partir de la inhibición recíproca de Wolpe, consistente en combinar la relajación profunda con la exposición al objeto temido.

Joseph Wolpe

Nacido en Johannesburgo (Sudáfrica), Wolpe estudió medicina en la Universidad de Witwatersrand y sirvió en el ejército sudafricano, donde trató a soldados afectados por «neurosis de guerra». De nuevo en la universidad, desarrolló la técnica de la desensibilización, y fue objeto de críticas por parte de los psicoanalistas por intentar tratar la neurosis sin identificar antes su causa. En 1960, Wolpe se trasladó a EE UU y adquirió la nacionalidad de este país.

Primero impartió clases en la Universidad de Virginia, y más tarde pasó a la Universidad de Temple, en Filadelfia, donde fundó un prestigioso instituto de terapia de la conducta. Wolpe siguió impartiendo clases hasta su muerte a los 82 años, a causa de un cáncer.

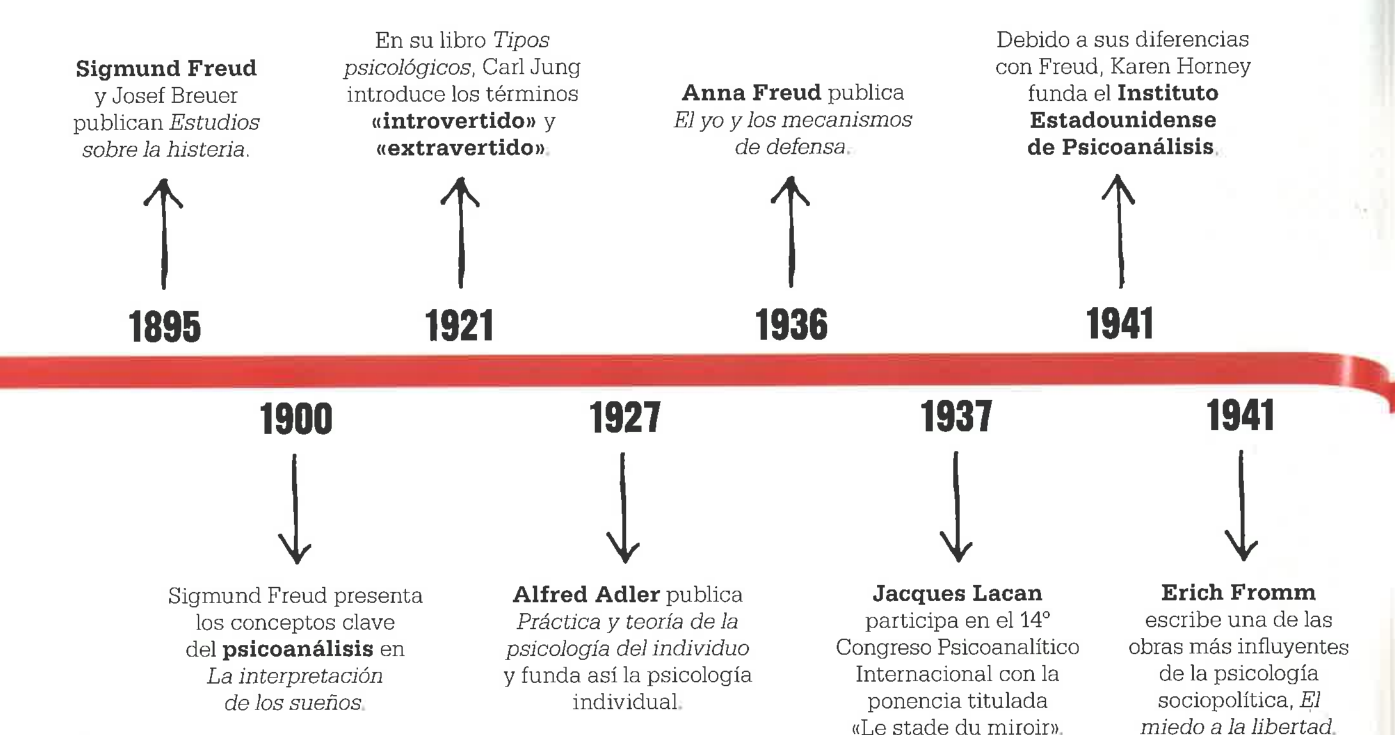
Obras principales

1958 ***Psicoterapia por inhibición recíproca.***
1969 ***Práctica de la terapia de la conducta.***
1988 ***Life Without Fear.***

PSICOTE

EL INCONSCIENTE DETERMINA LA CONDUCTA

RAPIA



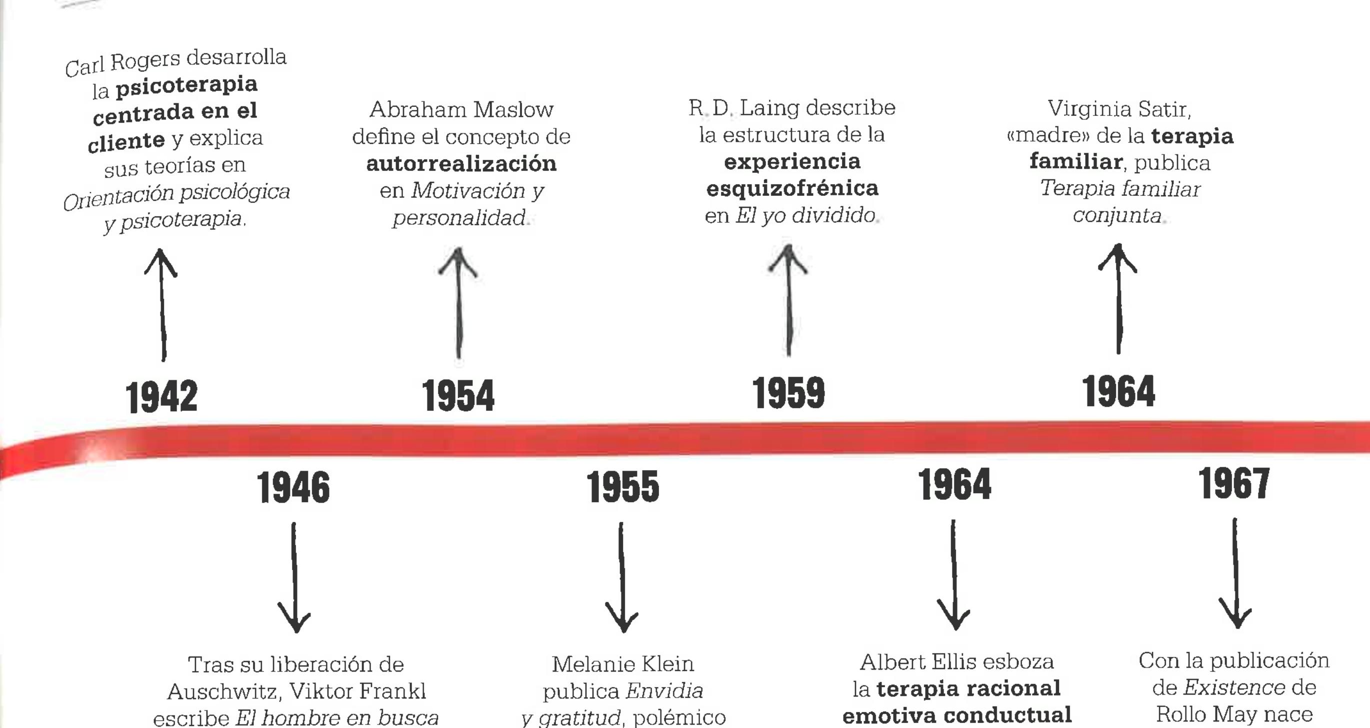
Al inicio del siglo xx el conductismo se estaba convirtiendo en el enfoque dominante de la psicología en EE UU. Sin embargo, los psicólogos europeos avanzaban en una dirección muy distinta. Esto se debió en gran medida al trabajo de Sigmund Freud, centrado en la psicopatología y en sus tratamientos más que en el estudio de los procesos mentales y la conducta. A diferencia del conductismo, sus ideas estaban basadas en la observación y en el historial de los pacientes, y no en pruebas experimentales.

Freud había trabajado con el neurólogo francés Jean-Martin Charcot, pionero en el empleo de la hipnosis para tratar la histeria. En este tiempo con Charcot, Freud comprendió la importancia del inconsciente, un área de la psique que consideraba clave para la conducta. Freud pensaba que conversando con los pacientes podría acceder al inconsciente y sacar recuerdos ocultos y dolorosos al plano consciente, donde el paciente los podría comprender y aliviar así sus síntomas.

Nuevas psicoterapias

Las ideas de Freud se difundieron por toda Europa y EE UU, y reunieron en el círculo de la Asociación Psicoanalítica Vienesa a distintas personalidades como Alfred Adler y Carl Jung. Con el tiempo, sin embargo, ambos llegaron a discrepar sobre ciertos elementos de las teorías de Freud y desarrollaron el enfoque psicodinámico sobre la base freudiana. Las conocidas terapeutas Melanie Klein y Karen Horney, así como la hija de Freud, Anna, también rompieron con él. Con todo, pese a estas diferencias de opinión, la siguiente generación de psicoanalistas heredó las ideas básicas de Freud, con diversas modificaciones. Erik Erikson, por ejemplo, adoptó un enfoque más social y del desarrollo, y Carl Jung, por su parte, formuló la idea del inconsciente colectivo.

A lo largo de la primera mitad del siglo xx, el psicoanálisis en sus diversas formas fue la principal alternativa al conductismo, y no tuvo ninguna competencia seria hasta después de la Segunda Guerra Mundial. En la década de 1950, los terapeutas continuaban practicando la psicoterapia freudiana, sobre todo en Francia, con Jacques Lacan y sus seguidores, pero aparecieron nuevas terapias que pretendían cambiar verdaderamente la vida de sus pacientes. Fritz y Laura Perls y Paul Goodman desarrollaron la ecléctica



terapia Gestalt, mientras que la filosofía existencialista sirvió de inspiración a psicólogos como Viktor Frankl y Erich Fromm, quienes dotaron a la psicoterapia de un cariz más sociopolítico.

En EE UU, hacia finales de la década de 1950, un grupo de psicólogos deseosos de explorar un enfoque más humanista celebraron una serie de reuniones que constituyeron el marco de una asociación conocida como «la tercera fuerza», dedicada al estudio de temas como la autorrealización, la creatividad y la libertad personal. Sus fundadores –entre ellos Abraham Maslow, Carl Rogers y Rollo May– subrayaban la importancia de la salud mental tanto como el tratamiento de los desórdenes mentales.

Quizá la amenaza de mayor entidad para el psicoanálisis procediera entonces de la psicología cognitiva, que criticaba al psicoanálisis por la falta de pruebas objetivas y cuestionaba tanto sus teorías como la eficacia de sus tratamientos. Por contraste, la psicología cognitiva aportaba teorías científicamente probadas y prácticas terapéuticas clínicamente eficaces.

Psicoterapia cognitiva

Los psicólogos cognitivos tachaban al psicoanálisis de no ser científico, y consideraban sus teorías indemostrables. Uno de los conceptos clave del análisis freudiano –la memoria reprimida– fue cuestionado por Paul Watzlawick, y Elizabeth Loftus mostró que la validez de todas las formas de memoria era inestable. La psicología cognitiva ofrecía en su lugar psicoterapias basadas en pruebas, como por ejemplo la terapia racional emotiva conductual (TREC) de Albert Ellis y la terapia cognitiva de Aaron Beck. El hincapié de Freud en el desarrollo infantil y la historia personal inspiró buena parte de la psicología social y del desarrollo, y a finales del siglo xx psicoterapeutas como Guy Corneau, Virginia Satir y Donald Winnicott volvieron su atención hacia el entorno familiar, mientras que otros como Timothy Leary y Dorothy Rowe se centraban en las presiones sociales.

Aunque las ideas originales de Freud han sido con frecuencia cuestionadas, la evolución desde el psicoanálisis freudiano hasta la terapia cognitiva y la psicoterapia humanista ha conllevado enormes mejoras en los tratamientos de salud mental, y ha aportado un modelo teórico sobre el inconsciente, los impulsos y la conducta del ser humano. ■

EL INCONSCIENTE ES LA VERDADERA REALIDAD PSÍQUICA

SIGMUND FREUD (1856–1939)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoanálisis

ANTES
2500–600 a.C. En los Veda hindúes se describe la conciencia como «un campo de conciencia abstracto, silencioso y totalmente unificado».

1567 El médico suizo Paracelso ofrece la primera descripción médica del inconsciente.

Década de 1880 El neurólogo francés Jean-Martin Charcot utiliza la hipnosis para tratar la histeria y otras anomalías mentales.

DESPUÉS
1913 John B. Watson tacha las ideas de Freud sobre el inconsciente de acientíficas e indemostrables.

1944 Carl Jung sostiene que la presencia de arquetipos universales demuestra la existencia del inconsciente.

El inconsciente es uno de los conceptos más intrigantes de la psicología. Parece contener toda nuestra experiencia de la realidad, aunque parezca estar más allá de nuestra conciencia o control. Es el lugar donde guardamos todos nuestros recuerdos, pensamientos y sentimientos. El mundo del inconsciente fascinó al psiquiatra y neurólogo austriaco Sigmund Freud, interesado en averiguar si era posible explicar cosas que parecían encontrarse más allá de los límites de la psicología de su tiempo. Aquellos que ya habían abordado el examen del inconsciente temían encontrarse con una actividad psíquica demasiado poderosa, terrorífica o incomprensible como para que pudiera asimilarla la mente consciente. El trabajo de Freud sobre este asunto fue absolutamente pionero. Distinguió tres ámbitos de la mente –consciente, inconsciente y preconsciente– y popularizó la noción del inconsciente, que describió como aquella parte de la mente que define y explica los mecanismos que se encuentran detrás de nuestra capacidad para pensar y experimentar.

Hipnosis e histeria

Freud entró en contacto con el problema del inconsciente en 1885, por medio de la obra del neurólogo francés Jean-Martin Charcot, quien al parecer estaba tratando con éxito a pacientes con síntomas de enfermedad mental por medio de la hipnosis. Para Charcot, la histeria era un desorden neurológico provocado por anomalías del sistema nervioso, una idea que aportaba nuevas posibilidades de tratamiento. Freud volvió a Viena decidido a usar este nuevo conocimiento, pero le resultaba difícil hallar una técnica funcional.

Entonces se encontró con Josef Breuer, un prestigioso médico que había averiguado que era capaz de reducir considerablemente la gravedad de los síntomas de una de sus pacientes con tan solo pedirle que describiese sus fantasías y alucinaciones. Breuer empezó a utilizar la hipnosis para facilitarle el acceso a los recuerdos de un acontecimiento traumático, y después de una temporada con dos sesiones de hipnosis a la semana, todos sus síntomas se habían aliviado. Breuer concluyó que los síntomas habían sido provocados por recuerdos perturbadores sepultados en el inconsciente, y que el hecho de dar voz a aquellos pensamientos los traía a la mente consciente, permitiendo que los síntomas



Anna O. (pseudónimo de Bertha Pappenheim), a quien habían diagnosticado parálisis e histeria, fue tratada con éxito por el médico Josef Breuer, que empleó lo que ella describió como «cura hablada».

desaparecieran. Este fue el caso de Anna O., el primero de psicoterapia intensiva aplicada como tratamiento de la enfermedad mental.

Breuer se convirtió en colega e íntimo amigo de Freud, y juntos desarrollaron y popularizaron un método de tratamiento psicológico que se basaba en la idea de que muchas formas de enfermedad mental (miedos irracionales, ansiedad, histeria, parálisis y dolores imaginarios, e incluso ciertos tipos de paranoia) eran el resultado de las experiencias traumáticas del pasado del paciente, en el presente ocultas a la conciencia. Con la técnica esbozada en *Estudios sobre la histeria* (1895), obra conjunta de Freud y Breuer, estos creyeron haber hallado un modo de liberar la memoria reprimida del inconsciente, permitiendo al paciente recordarla de una forma consciente para poder hacer frente a la experiencia, tanto emocional como intelectualmente. El proceso liberaba la emoción atrapada, y los síntomas desaparecían. Breuer, no obstante, llegó a conside-

Véase también: Johann Friedrich Herbart 24–25 ▪ Jean-Martin Charcot 30 ▪ Carl Jung 102–107 ▪ Melanie Klein 108–109 ▪ Anna Freud 111 ▪ Jacques Lacan 122–123 ▪ Paul Watzlawick 149 ▪ Aaron Beck 174–175 ▪ Elizabeth Loftus 202–207

rar excesivo el énfasis de Freud en el origen y el contenido sexual de las neurosis (problemas provocados por conflictos psicológicos), y dejaron de colaborar. Freud continuó desarrollando las ideas y técnicas del psicoanálisis por su cuenta.

Nuestra mente cotidiana

No resulta difícil dar por supuesta la realidad de lo consciente, y creer ingenuamente que lo que pensamos, sentimos, recordamos y experimentamos es todo lo que hay en la mente humana. Sin embargo, Freud sostiene que el estado activo de conciencia –la mente operativa de la que somos directamente conscientes en la experiencia cotidiana– no es más que una fracción de la totalidad de fuerzas psicológicas que operan en nuestra realidad psíquica. Lo consciente existe en el nivel superficial, al que tenemos acceso inmediata y fácilmente. Bajo lo consciente se encuentra la poderosa dimensión de lo inconsciente, la trastienda desde la cual se dictan nuestro estado cognitivo activo y nuestra conducta. Lo consciente es de hecho un títere en manos del inconsciente. La mente consciente es tan solo la superficie del complejo reino de la psique.

Dado que el inconsciente lo abarca todo, manifiesta Sigmund Freud, contiene en sí las esferas menores de lo consciente y lo preconsciente. Todo lo que es consciente –aquello que conocemos activamente– ha sido inconsciente antes de ascender a la conciencia. Sin embargo, no todo llega a conocerse de una forma consciente, dado que gran parte de lo inconsciente permanece allí. Los recuerdos que no están en nuestra memoria funcional cotidiana, pero que no han sido reprimidos, residen en una parte de la mente consciente a la que Freud dio el nombre de «preconsciente»; somos capaces de traer estos recuerdos a la conciencia en cualquier momento. »



Los poetas y los filósofos descubrieron el inconsciente antes que yo; lo que yo descubrí fue el método científico mediante el cual se puede estudiar.
Sigmund Freud



Cuando las ideas, recuerdos o impulsos son **demasiado abrumadores o inapropiados** como para que la mente consciente pueda soportarlos, se **reprimen**...

... y **se almacenan en el inconsciente** con las pulsiones instintivas, donde no son accesibles a la conciencia inmediata.

El inconsciente **dirige en silencio los pensamientos y la conducta** del individuo.

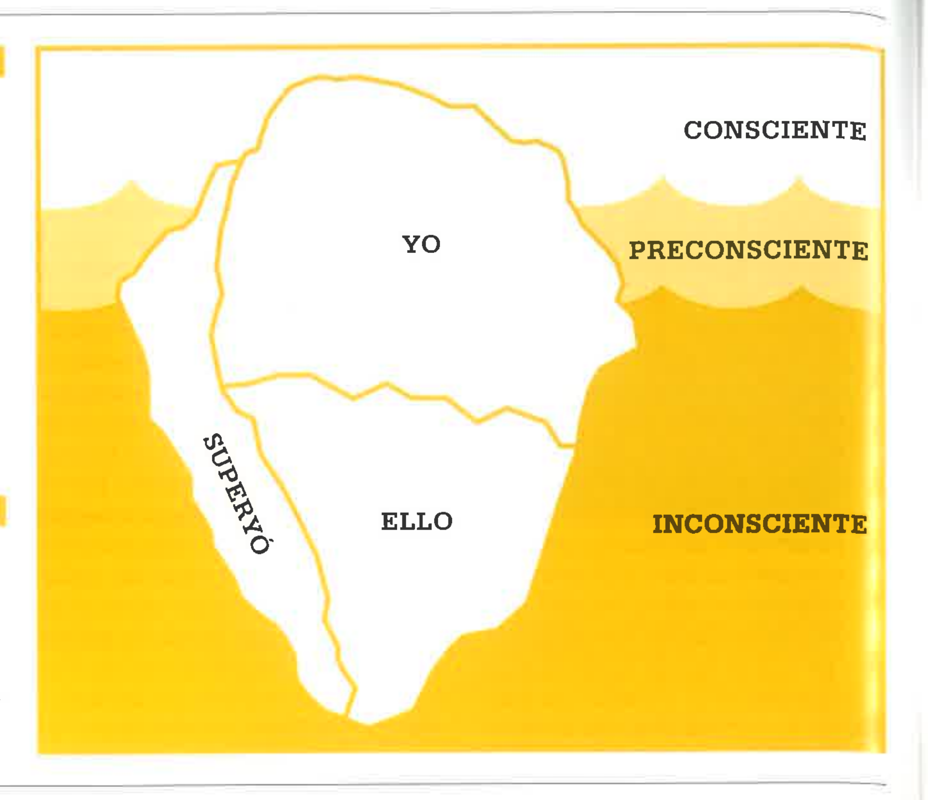
La diferencia entre nuestros pensamientos inconscientes y conscientes genera una **tensión psíquica**...

... que solo se libera al permitir a los recuerdos reprimidos **acceder al plano consciente** mediante el psicoanálisis.



La mente es como un iceberg; solo una séptima parte de su masa sobresale del agua.
Sigmund Freud





Nuestra psique, según Freud, se parece a un iceberg, con el ámbito de los impulsos primitivos, el ello, oculto en el inconsciente. El yo se ocupa de los pensamientos conscientes y regula tanto el ello como el superyó (la voz crítica que nos juzga).

El inconsciente funciona como un receptáculo para las ideas o los recuerdos demasiado poderosos, demasiado dolorosos o de algún modo excesivos para que la mente consciente pueda procesarlos. Freud creía que cuando ciertas ideas o recuerdos (y las emociones a ellos asociadas) amenazan con abrumar a la psique, son apartados de la memoria accesible para la mente consciente y quedan guardados en el inconsciente.

Pensamiento dinámico

Una de las principales influencias que recibió Freud fue la del fisiólogo Ernst Brücke, uno de los fundadores de la «nueva fisiología» del siglo XIX, que buscaba explicaciones mecanicistas para todos los fenómenos orgánicos. Brücke afirmaba que, como cualquier otro ser vivo, el ser humano es en esencia un sistema energético, y por lo tanto debe atenerse al principio de conservación de la energía. Tal principio establece que la energía total de un sistema permanece constante a lo largo del tiempo; no se puede destruir, solo se puede transferir o transformar. Freud aplicó este planteamiento a los procesos mentales y propuso la idea de la «energía psíquica». Esta energía, afirmó, puede sufrir modificación, transmisión y conversión, pero no se puede destruir. Así, si tenemos algún pensamiento inaceptable para la mente consciente, la mente lo redirige y lo aparta del pensamiento consciente para llevarlo al inconsciente, en un proceso que Freud llamó «represión». Podemos reprimir el recuerdo de un trauma infantil, un deseo que juzgamos inaceptable, o ideas que de algún modo amenazan nuestro bienestar o nuestro modo de vida.

Pulsiones motivadoras

El inconsciente es también el lugar donde residen nuestras pulsiones biológicas instintivas. Dichas pulsiones gobiernan nuestros actos y conducta, dirigiéndonos hacia opciones que prometen satisfacer nuestras necesidades básicas, y favorecen nuestra supervivencia. Son la necesidad de agua y alimento; el deseo sexual, que garantiza la continuidad de la especie; y la necesidad de calor, refugio y compañía. Pero Freud sostiene que el inconsciente aloja también una pulsión opuesta, la de la muerte, que se halla presente desde el nacimiento. Es una pulsión autodestructiva y nos impele hacia adelante, aunque con ello nos aproximemos a la muerte.

En sus obras posteriores, Freud dejó de lado la idea de una mente estructurada por la conciencia, el inconsciente y el preconsciente y propuso una nueva estructura en que distinguía el ello, el yo y el superyó. El ello, constituido por las pulsiones primitivas, obedece al principio de placer, según el cual cualquier pulsión de deseo debe ser satisfecha de inmediato: lo quiere todo ya. Sin embargo, otra parte de la estructura

mental, el yo, reconoce el principio de realidad, según el cual no podemos tener todo lo que deseamos y debemos tener en cuenta las limitaciones del mundo en que vivimos. El yo negocia con el ello, tratando de encontrar maneras razonables de ayudarle a obtener lo que quiere sin que ello produzca perjuicio alguno. El yo a su vez está controlado por el superyó: la voz interiorizada de los padres y de los códigos morales de la sociedad. El superyó es una instancia que juzga, es el origen de la conciencia, la culpa y la vergüenza.

Lo cierto, arguye Freud, es que el inconsciente aloja un enorme número de fuerzas en conflicto. Además de las pulsiones de vida y de muerte, comprende todas las emociones y los recuerdos reprimidos, así como aquellas contradicciones inherentes a nuestras percepciones de la realidad consciente junto con nuestra realidad reprimida. Según Freud, el conflicto que surge de estas fuerzas opuestas es el conflicto psicológico que subyace al sufrimiento humano. ¿Cabe extrañarse de que los seres humanos vivan en estados de ansiedad, depresión, neurosis y otras formas de malestar?

Tratamiento psicoanalítico

Dado que el inconsciente resulta inaccesible, la única manera de reconocer aquellos conflictos es a través de los síntomas presentes en el plano consciente. El sufrimiento emocional, para Freud, es el resultado de un conflicto inconsciente. No podemos luchar continuamente contra nosotros mismos, contra los materiales reprimidos que se alzan y contra la pulsión de muerte sin turbación emocional.

La singular propuesta de Sigmund Freud para tratar los trastornos psicológicos consistía en trabajar con los conflictos que se encuentran en el inconsciente. Animaba a los pacientes a tumbarse en un diván y hablar, y pretendía así liberarlos de sus recuerdos reprimidos y aliviar su sufrimiento mental. Su tratamiento, conocido como psicoterapia psicoanalítica o psicoanálisis, no es un proceso sencillo ni rápido: lo realizan solamente terapeutas formados en el método específico de Sigmund Freud. Desde los primeros tratamientos del propio



No debe uno esforzarse por eliminar sus complejos, sino por ponerse de acuerdo con ellos, pues son ellos los que legítimamente dirigen su conducta en el mundo.
Sigmund Freud



Freud, el psicoanálisis se ha practicado en sesiones que pueden llegar a durar horas, que tienen lugar varias veces a la semana y que se prolongan durante varios años.

Si bien los pensamientos inconscientes son inaccesibles por medio de la introspección normal, hay algunos medios por los que el inconsciente puede comunicarse con lo consciente. Lo hace discretamente a través de nuestras preferencias, de los marcos de referencia en los que tendemos a entender las cosas, y de los símbolos que nos atraen o que creamos.

Durante el análisis, el analista actúa como un mediador, tratando de permitir que salgan a la luz sentimientos insoportables o pensamientos no expresados Los mensajes que surgen de un conflicto entre lo consciente y lo inconsciente se suelen presentar disfrazados o codificados, y es tarea del psicoanalista interpretarlos con las herramientas del psicoanálisis. »



Los pacientes de Freud se tumbaban en el diván de su consulta y hablaban. Freud se sentaba fuera del alcance de la vista del paciente, y le escuchaba en busca de pistas sobre la fuente de sus conflictos internos.

Hay diversas técnicas que permiten que emerja el inconsciente, y una de las primeras que propuso Freud fue el análisis de los sueños. En su célebre obra *La interpretación de los sueños* (1900) sostiene que todos los sueños representan el cumplimiento de un deseo, y así, cuanto más inaceptable es este deseo para nuestra mente consciente, más oculto o distorsionado aparece en nuestros sueños. El inconsciente, por tanto, envía mensajes cifrados a nuestra mente consciente. Freud habla, por ejemplo, de los sueños en los que quien sueña está desnudo; en la mayoría de las personas, la fuente principal de estos sueños son recuerdos de la primera infancia, cuando la desnudez no era motivo de reproche y se carecía del sentido de la vergüenza. En los sueños en los que el soñador siente vergüenza, las otras personas en el sueño suelen parecer ajenas a ello, lo cual, en la clave de interpretación de la satisfacción de un deseo, significaría que el soñador quiere dejar atrás la vergüenza y las restricciones. Incluso los edificios y estructuras tienen un significado codificado; así, por ejemplo, los huecos de escalera, los pozos de mina, las puertas cerradas o un edificio pequeño en un lugar estrecho y escondido representan todos deseos sexuales reprimidos, según Freud.

El acceso al inconsciente

Otros medios mediante los cuales se revela el inconsciente son los lapsus y el proceso de asociación libre. Un *lapsus linguae* es un error o tropiezo verbal, y se considera que delata una creencia, pensamiento o emoción reprimidos; es una sustitución involuntaria de una palabra por otra de sonido similar, pero que revela inadvertidamente algo que la persona siente realmente. Por ejemplo, un hombre podría dar las gracias a una mujer a la que encuentra de-



La interpretación de los sueños es el camino real hacia el conocimiento de la actividad inconsciente de la mente.
Sigmund Freud



La persistencia de la memoria (1931) de Salvador Dalí es una visión surrealista del paso del tiempo, que conlleva el deterioro y la muerte. Su cualidad onírica guarda relación con el análisis freudiano de los sueños.

seable por «la cena tan rica que has pecho», desliz que revela sus verdaderos pensamientos. Freud empleó asimismo la técnica de la asociación libre, desarrollada por Carl Jung, que consiste en dar al paciente una palabra e invitarle a decir la primera palabra que se le ocurra, y así con varios vocablos. Creía que este proceso permitía al inconsciente aparecer, ya que nuestra mente realiza asociaciones automáticas, y los pensamientos «ocultos» se expresan antes de que la mente consciente tenga la ocasión de intervenir.

Para ayudar al individuo a salir del estado de represión y comenzar a tratar de forma consciente con las cuestiones que le afectan, Sigmund Freud creía necesario acceder a los sentimientos reprimidos. Por ejemplo, si a un hombre le cuesta enfrentarse a otras personas, reprimirá sus sentimientos antes que enfrentarse a nadie. Pero, con el tiempo, estas emociones reprimidas se acumulan y se revelan de otras formas. La ira, la ansiedad, la depresión, el abuso de las drogas o el alcohol o los desórdenes alimenticios pueden ser consecuencias del esfuerzo por rehuir sentimientos que se han reprimido en lugar de haberse afrontado. Las emociones no procesadas, sostiene Freud, amenazan constantemente con salir a la superficie, generando una tensión cada vez más incómoda y suscitando medidas cada vez más extremas para impedir que emerjan.

El análisis permite emerger a los recuerdos y sentimientos atrapados, y el paciente suele sorprenderse al sentir la emoción hasta entonces sepultada. No es raro que los pacientes rompan a llorar por algún asunto que creían haber superado hacía mucho tiempo. Esta respuesta demuestra que el acontecimiento y la emoción siguen vivos –siguen conservando energía emocional–, y que en lugar de afrontarse habían sido reprimidos.

En términos freudianos, el acto de liberar y sentir las emociones profundas asociadas a los recuerdos reprimidos se denomina «catarsis» (del término griego para «purificación»). Si el suceso en cuestión –como la muerte del padre o de la madre– no se asimiló plenamente en su momento por resultar demasiado abrumador, la energía emocional producida por el suceso permanece sepultada, y se libera en el momento de la catarsis.

Escuelas de psicoanálisis

En 1908 Freud fundó la Asociación Psicoanalítica Vienesa, desde la cual ejerció una poderosa influencia en el ámbito de la salud mental, enseñando sus métodos a otros especialistas entre los cuales llegó a ser una verdadera autoridad. Con el tiempo, sus alumnos y otros profesionales fueron modificando sus ideas, y la sociedad freudiana terminó por escindirse en tres grupos: los freudianos (aquellos que siguieron fieles a las ideas originales de Freud), los kleinianos (seguidores de las ideas de Melanie Klein) y los neofreudianos (un grupo posterior que incorporó las ideas de Freud a un enfoque más amplio). El panorama del psicoanálisis abarca hoy al menos 22 escuelas distintas, pero las ideas de Freud siguen inspirando a todos los psicoanalistas. ■



Al igual que lo físico, lo psíquico no es necesariamente lo que parece.
Sigmund Freud





Sigmund Freud

Nacido Sigismund Schlomo Freud en Freiberg (actual Příbor), en Moravia, Freud fue el favorito de su madre. Cuando tenía cuatro años, la familia se mudó a Viena y Sigismund se convirtió en Sigmund. Se licenció en medicina, y en 1886 abrió una consulta especializada en neurología y se casó con Martha Bernays. Con el tiempo Freud desarrolló la llamada «cura hablada», que acabaría convirtiendo en la terapia propia de un enfoque psicológico completamente nuevo: el psicoanálisis.

En 1908 fundó la Asociación Psicoanalítica Vienesa, gracias a la cual consolidó el futuro de su escuela de pensamiento. En la década de 1930 los nazis quemaron públicamente su obra, y Freud se refugió en Londres. Murió por suicidio asistido atormentado por un cáncer de boca.

Obras principales

1900 *La interpretación de los sueños.*
1904 *Psicopatología de la vida cotidiana.*
1905 *Tres ensayos para una teoría sexual.*
1930 *El malestar en la cultura.*



EL NEURÓTICO CARGA CONSTANTEMENTE CON UN SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

ALFRED ADLER (1870–1937)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología individual

ANTES

1896 William James afirma que la autoestima se basa en la relación entre metas logradas y no logradas, y puede mejorar tanto mediante el éxito como reduciendo las expectativas.

1902 Charles Horton Cooley describe el «autoconcepto»: la forma en que nos vemos se basa en cómo imaginamos que nos ven los demás.

DESPUÉS

1943 Abraham Maslow sostiene que para sentirnos necesarios y bien con nosotros mismos necesitamos logros y el respeto de los demás.

Década de 1960 El psicólogo inglés Michael Argyle defiende que la comparación conforma la autoestima: nos sentimos mejor cuando creemos tener más éxito que los demás, y peor cuando creemos tener menos.

El pensamiento freudiano dominó la psicoterapia a finales del siglo XIX, pero el enfoque de Freud se limitaba a tratar las pulsiones inconscientes y la herencia del pasado del individuo. Alfred Adler fue el primer psicoanalista en ampliar la teoría psicológica más allá del punto de vista freudiano, al proponer que la psicología de la persona estaba influida también por fuerzas presentes y conscientes, y que la influencia del entorno social y del medio eran igualmente vitales. Basándose en estas ideas, Adler fundó la llamada psicología individual.

El interés particular de Adler por la inferioridad y los efectos po-

Los niños se sienten **inferiores** por estar rodeados de personas más fuertes e inteligentes.

↓

La inferioridad les **motiva** para hacer y lograr cosas.

↓

En una **psique equilibrada**, el éxito alivia los sentimientos de inferioridad…

↓

…y se desarrolla la **confianza**.

En una **psique desequilibrada**, el éxito no alivia los sentimientos de inferioridad…

↓

…y se desarrolla un **complejo de inferioridad**.

Véase también: Karen Horney 110 ▪ Erich Fromm 124–129 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Rollo May 141 ▪ Albert Ellis 142–145



Un atleta paralímpico puede estar motivado por un gran deseo de superar su discapacidad y alcanzar grandes logros físicos. Adler denominó a esta tendencia «compensación».

sitivos y negativos de la autoestima se despertó al inicio de su carrera, cuando trabajaba con pacientes físicamente discapacitados. Examinando los efectos de la discapacidad sobre la capacidad de logro y la imagen de uno mismo, observó grandes diferencias entre sus pacientes. Algunos eran capaces de alcanzar altos niveles de éxito atlético, y Adler vio cómo en estos pacientes la discapacidad actuaba como una fuerza motivadora. En el extremo opuesto, veía pacientes que se sentían derrotados por su discapacidad y que no se esforzaban por mejorar su situación. Comprendió que las diferencias se debían a la imagen que tenía cada uno de sí, es decir, a su autoestima.

El complejo de inferioridad

Según Adler, sentirse inferior es una experiencia humana universal que hunde sus raíces en la infancia. Los niños se sienten naturalmente inferiores por estar constantemente rodeados de personas más fuertes, poderosas y capaces. El niño suele tratar de emular y adquirir las capacidades de sus mayores, motivado por las fuerzas que le rodean y le impelen hacia su propio desarrollo y realización.

Los niños y los adultos con una personalidad sana y equilibrada ganan en confianza cada vez que perciben que son capaces de lograr alguna meta. Los sentimientos de inferioridad se disipan hasta que se presenta el siguiente reto y se supera, en un proceso de crecimiento psíquico continuo. Un individuo con una limitación física, en cambio, puede desarrollar sentimientos más generalizados de inferioridad, que a veces dan lugar a una personalidad desequilibrada y a lo que Adler llamó «complejo de inferioridad», con el cual los sentimientos de inferioridad nunca se alivian.

Adler describió también el igualmente desequilibrado «complejo de superioridad», que se manifiesta en una necesidad constante de lograr metas. Una vez logradas, estas no aportan confianza al individuo, tan solo le impulsan a buscar nuevos logros y reconocimiento. ■



Ser humano es sentirse inferior.
Alfred Adler






Alfred Adler

Adler expresó el deseo de ser médico ya a los cinco años, tras curarse de una neumonía que casi le llevó a la muerte. Se crió en Viena y allí estudió medicina, especializándose en oftalmología antes de decidir dedicarse a la psicología. En 1897 se casó con la activista e intelectual rusa Raissa Epstein, y juntos tuvieron cuatro hijos.

Fue uno de los miembros originales de la Asociación Psicoanalítica Vienesa y el primero en dejarla, en 1911, convencido de que los factores sociales influían tanto en el individuo como los impulsos inconscientes identificados por Freud. Posteriormente Adler prosperó con su propia escuela de psicoterapia y desarrolló muchos de los conceptos más importantes de la psicología. En 1932 abandonó Austria y emigró a EE UU. Murió a causa de un ataque al corazón durante una conferencia en la Universidad de Aberdeen, en Escocia.

Obras principales

1912 ***El carácter neurótico.***
1927 ***Práctica y teoría de la psicología del individuo.***
1927 ***Comprensión de la naturaleza humana.***

EL INCONSCIENTE COLECTIVO SE COMPONE DE ARQUETIPOS

CARL JUNG (1875–1961)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoanálisis

ANTES
1900 Sigmund Freud explora la naturaleza del inconsciente y el simbolismo de los sueños en su obra *La interpretación de los sueños*.

1903 Pierre Janet sostiene que las vivencias traumáticas influyen en el comportamiento y las emociones del individuo durante muchos años.

DESPUÉS
1949 El estudioso jungiano Joseph Campbell publica *El héroe de las mil caras*, donde recoge temas arquetípicos de la literatura de diversas culturas a lo largo de la historia.

1969 El psicólogo británico John Bowlby afirma que el instinto humano se expresa en patrones de pensamiento y acción en el trato social.

Los mitos y símbolos son llamativamente similares en culturas de todo el mundo y de todos los tiempos.

↓

Por tanto, deben de ser el resultado del **conocimiento y las experiencias que compartimos** como especie.

↓

La memoria de esta experiencia compartida se encuentra...

↓ ↓

...en el **inconsciente colectivo**, que es parte de todas y cada una de las personas.

...en forma de **arquetipos**, símbolos que sirven a modo de formas organizadoras de los patrones de conducta.

↓ ↓

Todos nacemos con la tendencia innata a emplear esos arquetipos para **comprender el mundo**.

Sigmund Freud introdujo la idea de que, más que fuerzas exteriores a nosotros mismos como Dios o el destino, son los mecanismos de nuestra propia mente, en particular el inconsciente, los que nos motivan y controlan. Según Freud, nuestras experiencias se ven influidas por los impulsos primarios contenidos en el inconsciente. Su protegido, el psiquiatra suizo Carl Jung, llevó esta idea más allá, profundizando en los elementos que conforman el inconsciente y sus mecanismos.

A Jung le fascinaba el hecho de que sociedades de todo el mundo compartieran ciertas semejanzas, pese a tratarse de culturas muy distintas. En particular, se dan correspondencias sorprendentes entre mitos y símbolos, y esto ha sido así desde hace miles de años. Jung pensó que esto tenía que deberse a algo que iba más allá de la experiencia humana individual, y que los símbolos debían de formar parte de la psique humana.

Para Jung, la existencia de mitos compartidos demostraba que parte de la psique humana acoge ideas contenidas en una estructura atemporal que funciona como una especie de «memoria colectiva». Jung introdujo así la idea de que en cada uno de nosotros hay una parte definida y separada del inconsciente que no se basa en nuestras propias experiencias individuales: el «inconsciente colectivo».

Los mitos y símbolos comunes son parte de ese inconsciente colectivo universalmente compartido, según Jung, quien creía que los símbolos existen como recuerdos hereditarios que se transmiten de generación en generación, variando solo ligeramente en sus atributos a través de las diversas épocas y culturas. Tales recuerdos heredados emergen en la psique en el lenguaje de los símbolos, a los que Jung llamó «arquetipos».

Véase también: Pierre Janet 54–55 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Jacques Lacan 122–123 ▪ Steven Pinker 211



El inconsciente personal reposa sobre una capa más profunda [...] a la que llamo inconsciente colectivo.
Carl Jung



Recuerdos antiguos

Jung consideraba los arquetipos como capas de memoria heredada, los cuales constituyen la experiencia humana en su totalidad. El término griego *archetypon* se traduce como «modelo original», y para Jung los arquetipos son recuerdos de las experiencias de nuestros primeros antepasados. Dentro de la psique sirven a modo de plantilla que usamos inconscientemente para organizar y comprender nuestra experiencia. Podemos rellenar los huecos con detalles de nuestra propia vida, pero es esta subestructura preexistente en el inconsciente el marco que nos permite dar sentido a nuestra experiencia.

Los arquetipos se pueden considerar como patrones emocionales o conductuales heredados, que nos permiten reconocer una serie de conductas o expresiones emocionales como un patrón unificado y con sentido. Podría parecer que esto lo hacemos de modo instintivo, pero Jung sostiene que lo que parece instinto es en realidad el empleo inconsciente de arquetipos.

Jung propuso el modelo de una psique formada por tres componentes: el yo, el inconsciente personal y el inconsciente colectivo. El yo representa la mente consciente individual, mientras que el inconsciente personal contiene los recuerdos propios del individuo, incluidos aquellos que se han suprimido; y el inconsciente colectivo es la parte de la psique que alberga los arquetipos.

Los arquetipos

Hay muchos arquetipos, y aunque pueden moldearse de manera diferente en las distintas culturas, en cada uno de nosotros se encuentra el modelo de cada uno de ellos. Como empleamos estas formas simbólicas para dar sentido al mundo y a nuestras experiencias, aparecen en todas las formas de expresión humana, tales como el arte, la literatura y el teatro.

La naturaleza de los arquetipos es tal que los reconocemos al instante y somos capaces de asignarles un significado emocional específico. Se pueden asociar con patrones emocionales y conductuales de muchos tipos, pero hay ciertos arquetipos destacados y especialmente reconocibles, como el Viejo sabio, la Diosa, la Virgen, la Gran Madre y el Héroe.

La Persona es uno de los arquetipos más relevantes descritos por Jung, quien halló en sí mismo la tendencia a compartir solo cierta parte de su personalidad con el mundo exterior. Reconoció este rasgo en otros individuos, y concluyó que los seres humanos dividen su personalidad en componentes, que comparten selectivamente en función del entorno y la situación. El yo que presentamos al mundo –nuestra imagen pública– es un arquetipo, al que Jung llamó «Persona».

Jung consideraba que el yo estaba dotado de una parte masculina y otra femenina, y que se formaba plenamente como masculino o como femenino debido tanto a la biología como a la sociedad. Al hacerse plenamente masculino o femenino, el yo da la espalda a la mitad de su potencial, si bien puede acceder todavía a esa parte de sí mismo a través de un arquetipo. El Ánimus existe como componente masculino de la personalidad femenina, y el Ánima, como componente femenino de la psique masculina. Se trata de la «otra mitad», la mitad de sí mismo que pierde el yo al convertirse en niña o en niño. Estos arquetipos nos ayudan a comprender la naturaleza del sexo opuesto, y como constituyen depósitos de todas las impresiones dejadas alguna vez por un hombre o una mujer, reflejan necesariamente las ideas tradicionales de lo masculino y lo femenino. »



Eva es una representación del Ánima, la parte femenina del inconsciente del hombre. Jung la describe como «llena de trampas, puestas para que el hombre caiga [...] y la vida se viva».



Las ideas más potentes de la historia se remontan a los arquetipos.
Carl Jung



El Ánimus se representa en nuestra cultura como el «macho», el hombre musculoso, el líder militar, la mente lógica y fría, el romántico seductor. El Ánima se manifiesta como la ninfa de los bosques, la virgen, la seductora; tiende a ser natural, intuitiva y espontánea, y en la literatura y la pintura aparece como Eva, o Helena de Troya, o con una personalidad como la de Marilyn Monroe, que hechiza a los hombres o los despoja de su vitalidad. Como estos arquetipos existen en nuestro inconsciente, pueden afectar a nuestros estados emocionales y reacciones, y manifestarse en forma de afirmaciones proféticas (Ánima) o de una racionalidad inflexible (Ánimus).

Jung definió asimismo un arquetipo que corresponde a la parte de nosotros mismos que no queremos que el mundo vea: la Sombra, arquetipo opuesto a la Persona, que representa todos nuestros pensamientos secretos o reprimidos y los aspectos vergonzosos de nuestro carácter. Aparece en la Biblia como el demonio; y en la literatura, por ejemplo, como Mr. Hyde. La Sombra es el lado «malo» de nosotros mismos que proyectamos sobre los demás, y, con todo, no es enteramente negativo; puede representar aspectos que decidimos suprimir solo porque resultan inaceptables en una situación particular.

De todos los arquetipos, el más importante es el Verdadero Yo. Se trata de un arquetipo central, organizador, que trata de armonizar todos los demás aspectos en un yo completo y unificado. Según Jung, la verdadera meta de la existencia humana es alcanzar un estado de ser psicológicamente avanzado al que llama «autorrealización», y el camino para alcanzarla radica en el arquetipo del Verdadero Yo. Plenamente realizado, este arquetipo es la fuente de la sabiduría y la verdad, y es capaz de conectar el yo con lo espiritual. Jung insistió en que la autorrealización no se da de forma automática, sino que debe buscarse conscientemente.

Arquetipos en los sueños

Los arquetipos tienen una importancia considerable en la interpretación de los sueños: Jung los consideraba como un diálogo entre el yo consciente y lo eterno (entre el yo y el inconsciente colectivo), y creía que los arquetipos operan en el sueño como símbolos que facilitan el diálogo.

Los arquetipos tienen significados específicos en el contexto de los sueños. Por ejemplo, el arquetipo del Viejo sabio o la Vieja sabia pueden representarlo en un sueño un líder espiritual, un padre, un profesor o un médico, como aquellos que ofrecen guía, orientación y sabiduría. La Gran Madre, arquetipo que puede aparecer como la madre o la abuela de quien sueña, representa a quien cría y nutre, y aporta seguridad, comodidad y respaldo. El Niño divino, arquetipo que representa la forma más pura del Verdadero Yo, simboliza la inocencia o la vulnerabilidad, y en los sueños aparece como un bebé o un niño, sugiriendo apertura y potencial. Y en el caso de que el yo se vuelva demasiado grande, lo mantiene a raya la aparición del Trickster, arquetipo travieso que expone la vulnerabilidad del que sueña y le gasta bromas, impidiendo que se tome a sí mismo demasiado en serio. El Trickster aparece también como el semidiós nórdico Loki, el dios griego



En la famosa novela de Robert Louis Stevenson, el doctor Jekyll se transforma en el malvado Mr. Hyde, que encarna el «yo oscuro», el arquetipo jungiano de la Sombra.



Con ligeras variaciones, el cuento de Blancanieves se encuentra por todo el mundo. Jung atribuyó la popularidad universal de los cuentos de hadas y los mitos al uso de personajes arquetípicos.

Pan, el dios araña africano Anansi, o como un simple mago o payaso.

Uso de los arquetipos

Los arquetipos existen en nuestra mente antes del pensamiento consciente, y pueden tener por tanto una enorme influencia en nuestra percepción de la experiencia. Sea lo que sea lo que conscientemente pensamos que ocurre, lo que elegimos percibir –y por tanto experimentamos– lo gobiernan estas ideas preformadas en el inconsciente. Así, el inconsciente colectivo y sus contenidos afectan al estado consciente.



Al comprender el inconsciente nos liberamos de su dominio.
Carl Jung



Según Jung, gran parte de lo que solemos atribuir al pensamiento deliberado, razonado y consciente está realmente guiado por la actividad inconsciente, y en particular por las formas organizadoras de los arquetipos.

Además de sus ideas sobre el inconsciente colectivo y los arquetipos, Jung fue el primero en estudiar la práctica de la asociación de palabras, y asimismo introdujo los conceptos de extraversión e introversión, que más tarde inspirarán tests de personalidad ampliamente usados tales como el indicador de tipo Myers-Briggs (MBTI). La obra de Jung influyó notablemente en los ámbitos de la psicología, la antropología y la espiritualidad, y sus arquetipos están tan generalizados que se pueden identificar fácilmente en el cine, la literatura y otras manifestaciones culturales que tratan de representar figuras universales. ■



Carl Jung

Carl Gustav Jung nació en un pequeño pueblo suizo en el seno de una familia tan culta como excéntrica. Creció muy unido a su madre, propensa a las depresiones. Gran lingüista, Jung dominó muchas lenguas europeas y varias antiguas, entre ellas el sánscrito. En 1903 contrajo matrimonio con Emma Rauschenbach, con quien tuvo cinco hijos.

Se formó como psiquiatra, pero tras conocer a Sigmund Freud en 1907, se convirtió en psicoanalista. Parecía estar llamado a suceder a su maestro, pero ciertas diferencias teóricas les distanciaron y dejaron de tratarse. Tras la Primera Guerra Mundial, Jung viajó por África, América e India y participó en expediciones antropológicas y arqueológicas. En 1935 obtuvo una plaza de profesor en la Universidad de Zurich, pero finalmente decidió abandonar la docencia a fin de centrarse en la investigación.

Obras principales

1912 ***Símbolos de transformación.***
1934 ***Los arquetipos y lo inconsciente colectivo.***
1945 ***Sobre la naturaleza de los sueños.***



LA LUCHA ENTRE LOS INSTINTOS DE VIDA Y MUERTE DURA TODA LA VIDA

MELANIE KLEIN (1882–1960)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoanálisis

ANTES

1818 El filósofo alemán Arthur Schopenhauer defiende la idea de que la voluntad de vivir impulsa la existencia, opuesta constantemente a un impulso de muerte igualmente fuerte.

1910 El psicoanalista Wilhelm Stekel plantea que la supresión social del instinto sexual va acompañada de un aumento del instinto de muerte.

1932 Sigmund Freud afirma que la pulsión más básica hacia la satisfacción es de hecho una pulsión de muerte.

DESPUÉS

2002 Julie K. Norem, psicóloga estadounidense, introduce la idea del «pesimismo defensivo», considerando que el pesimismo puede preparar mejor a las personas para las exigencias y tensiones de la vida actual.

El tema de las fuerzas opuestas ha interesado siempre a escritores, filósofos y científicos. La literatura, la religión y el arte están llenos de relatos sobre el bien y el mal, sobre aliados y enemigos. En la física newtoniana, el equilibrio se alcanza cuando una fuerza se encuentra con otra fuerza opuesta equivalente. Tales fuerzas opuestas parecen ser un factor esencial de la existencia, y acaso las más potentes de ellas sean las pulsiones instintivas de vida y muerte.

Sigmund Freud sostuvo que para evitar ser destruidos por nuestra propia pulsión de muerte, empleamos nuestro instinto de vida narcisista o de autoconservación (libido), que dirige la pulsión de muerte hacia afuera, hacia otros objetos. Melanie Klein amplió esta idea y argumentó que aun cuando dirigimos la pulsión de muerte hacia afuera, intuimos el peligro de ser destruidos por ese «instinto de agresión», y reconocemos la enorme tarea de «movilizar la libido» contra él. La convivencia de estas fuerzas opuestas constituye un conflicto psicológico inherente y fundamental de la experiencia humana. Klein sostuvo que nuestras tendencias al crecimiento y a la creación –desde la procreación hasta la creatividad– siempre se ven obligadas a ir en contra de una fuerza destructiva igualmente potente, y que esta tensión psíquica continua subyace a todo sufrimiento.



La fuerza del teatro reside en su capacidad para reflejar sentimientos y emociones reales. Una obra como *Romeo y Julieta* de Shakespeare muestra no solo la fuerza vital del amor, sino también sus aspectos venenosos y letales.

Klein mantuvo asimismo que esta tensión psíquica explica nuestra tendencia innata a la agresión y la violencia. Genera una lucha entre el amor y el odio presente hasta en los recién nacidos. Esta batalla constante entre nuestros instintos de vida y de muerte –entre el placer y el dolor, la renovación y la destrucción– produce confusión en nuestra psi-

Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Anna Freud 111 ▪ Jacques Lacan 122–123

que; la ira o los «malos» sentimientos pueden surgir entonces en cualquier situación, sea buena o mala.

Conflicto constante

Klein creía que nunca nos desprendemos de estos impulsos primitivos, que los conservamos toda la vida y nunca alcanzamos un estado seguro de madurez, sino que vivimos con un inconsciente en el que bullen «fantasías primitivas» de violencia. Dada la capacidad de impregnarlo todo de tal conflicto psíquico, Klein consideraba que la felicidad, según la noción tradicional, era algo inalcanzable; y así la vida consistiría en encontrar un modo de tolerar el conflicto, más que en alcanzar el nirvana.

Si tal estado de tolerancia es a todo lo que podemos aspirar, a Klein no le sorprendía que la vida frustrara lo que mucha gente desea o cree merecer, y que provocara decepción y depresión. La experiencia humana, según Klein, está inevitablemente llena de ansiedad, dolor, pérdida y destrucción; el ser humano debe aprender, por tanto, a vivir entre los extremos de la vida y la muerte. ■



Melanie Klein

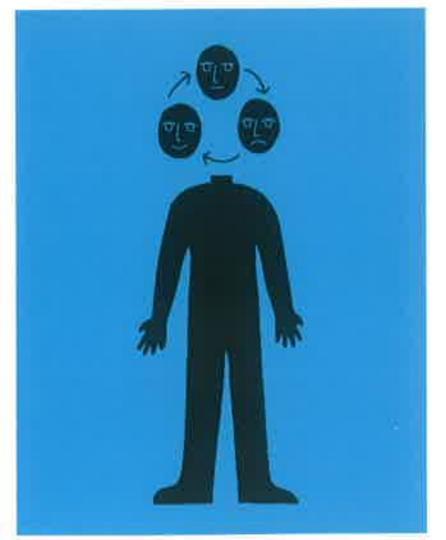


Melanie Klein nació en Viena, la última de cuatro hermanos. Sus padres, fríos y poco cariñosos, se acabaron divorciando. A los 17 años se prometió a Arthur Klein, químico industrial, dejando a un lado sus planes de estudiar medicina.

Klein decidió convertirse en psicoanalista tras leer un libro de Sigmund Freud en 1910. Padecía depresión, y le obsesionó la idea de la muerte: su hermana mayor, a la que adoraba, había muerto cuando Melanie tenía cuatro años; su hermano mayor había muerto por lo que se sospechaba había sido suicidio; y su hijo falleció en un accidente de escalada en 1933. Aunque Klein no obtuvo títulos formales, influyó mucho en el campo del psicoanálisis, y es especialmente recordada por su trabajo con los niños y por el empleo del juego como terapia.

Obras principales

1932 *El psicoanálisis de niños.*
1935 «Contribución a la psicogénesis de los estados maniaco-depresivos».
1957 *Envidia y gratitud.*
1961 *Relato del psicoanálisis de un niño.*



LA TIRANÍA DE LOS «DEBIERAS»

KAREN HORNEY (1885–1952)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoanálisis

ANTES
1889 En *L'automatisme psychologique*, Pierre Janet describe la «escisión», por la que la personalidad se separa en partes distintas.

DESPUÉS
Década de 1950 Melanie Klein argumenta que las personas escinden su personalidad en distintas partes para soportar los sentimientos conflictivos y excesivos.

Década de 1970 Según Heinz Kohut, psicoanalista austriaco, cuando las necesidades del niño no se satisfacen, surge un yo fragmentado consistente en un yo narcisista y un yo grandioso.

Década de 1970 Albert Ellis desarrolla la terapia racional emotiva conductual como medio de liberación de los «deberes» interiorizados.

Los entornos sociales –desde la familia a la escuela, el lugar de trabajo y la comunidad en general– desarrollan normas culturales basadas en ciertas creencias. La psicoanalista de origen alemán Karen Horney afirmó que los entornos sociales insanos o «tóxicos» tienden a generar sistemas de creencias poco sanos en los individuos, impidiéndoles así desarrollar todo su potencial.

Según Horney es fundamental reconocer cuándo no actuamos movidos por creencias propias, sino por aquellas interiorizadas a partir de un entorno tóxico. Estas se manifiestan como mensajes internos, sobre todo bajo la forma de «debieras», en frases como «debiera ser reconocido y poderoso» o «debiera ser delgado». Horney enseñaba a sus pacientes a hacerse conscientes de dos influencias en su psique: la del «yo real», con deseos auténticos, y la del «yo ideal», que se esfuerza por satisfacer todas las exigencias de los «debieras». El yo ideal llena la mente de ideas poco realistas e inadecuadas para el yo real, y genera un *feedback* negativo basado en los «fracasos» del yo real a la hora de cumplir con las expectativas del yo ideal. Esto conduce al desarrollo de un tercer yo infeliz, el «yo despreciado».

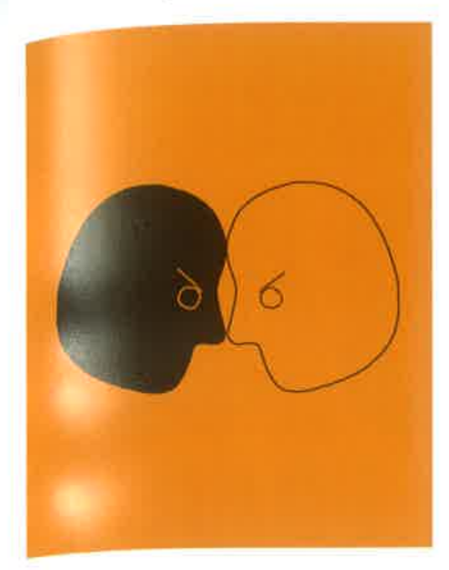


Olvida la criatura penosa que realmente *eres*; así es como *debieras ser*.
Karen Horney



Horney explicaba que los «debieras» son la base de nuestro «pacto con el destino»: si obedecemos, creemos poder controlar mágicamente las realidades exteriores, aunque de hecho llevan a una profunda infelicidad y a la neurosis. Las ideas de Horney eran particularmente relevantes en su propio entorno social, la Alemania de la primera mitad del siglo xx, muy tendente al conformismo. ■

Véase también: Pierre Janet 54–55 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Melanie Klein 108–109 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Albert Ellis 142–145



EL SUPERYÓ SOLO SE APRECIA CLARAMENTE CUANDO SE MUESTRA HOSTIL AL YO

ANNA FREUD (1895–1982)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoanálisis

ANTES
1920 Sigmund Freud emplea por primera vez los conceptos de yo, ello y superyó en su ensayo *Más allá del principio del placer*.

DESPUÉS
Década de 1950 Melanie Klein niega que los padres influyan en la formación del superyó.

1961 Eric Berne propone la idea de que conservamos los estados del yo infantil, adulto y parental a lo largo de la vida, y que todos ellos pueden ser explorados por medio del psicoanálisis.

1976 Jane Loevinger, psicóloga estadounidense, afirma que el yo se desarrolla en fases a lo largo de toda la vida, como resultado de la interacción entre el yo interior y el entorno exterior.

Según narra la Biblia, Adán y Eva fueron tentados en el Edén y se vieron obligados a optar por la obediencia o la desobediencia al mandato divino. En su modelo estructural de la psique, Sigmund Freud describió un patrón similar en el seno del inconsciente, al proponer un aparato psíquico dividido en tres partes: el ello, el superyó y el yo.

El ello, como una serpiente insidiosa, nos susurra que hagamos lo que nos gusta; al ello le mueven el deseo, la búsqueda del placer y la satisfacción de las pulsiones básicas (comida, comodidad, calor, sexo). El superyó, como una presencia virtuosa, nos llama a seguir un camino más elevado; impone los valores parentales y sociales y nos dice lo que debemos y no debemos hacer. Por último, el yo, como un adulto que ha de tomar decisiones, controla los impulsos y juzga sobre cómo actuar; es el moderador, situado entre el ello y el superyó.

La psicoanalista austriaca Anna Freud desarrolló las ideas de su padre, centrándose en la formación del superyó y en sus efectos sobre el yo. El yo se hace cargo de las realidades del mundo, y se ve simultáneamente implicado con el ello y relegado a una posición inferior por el superyó. El superyó habla un lenguaje de culpa y vergüenza, como una especie de padre crítico interiorizado, y lo escuchamos cuando nos reprochamos el haber pensado o actuado de una determinada manera; el superyó solo se aprecia claramente («habla claro») cuando se muestra hostil al yo.

Mecanismos de defensa del yo

La voz crítica del superyó produce ansiedad, y es entonces cuando, según Anna Freud, se activan los mecanismos de defensa del yo: los múltiples métodos que usa la mente para impedir que la ansiedad nos abrume. Anna Freud describió los muy diversos mecanismos de defensa que empleamos, desde el humor y la sublimación hasta la negación y el desplazamiento. Su teoría de las defensas del yo fue una veta de pensamiento muy rica para las terapias humanistas del siglo XX. ■

Véase también: Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–109 ■ Eric Berne 337

LA VERDAD SOLO SE PUEDE TOLERAR SI LA DESCUBRE UNO MISMO

FRITZ PERLS (1893–1970)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Terapia Gestalt

ANTES
Década de 1920 Carl Jung argumenta la necesidad de conectar con el yo interior.

1943 Max Wertheimer teoriza sobre el «pensamiento productivo» de la Gestalt, que emplea la *Einsicht* personal.

1950 En *Neurosis and Human Growth*, Karen Horney expone la necesidad de rechazar los «debieras» impuestos por otros.

DESPUÉS
1961 Carl Rogers sostiene que es el cliente, y no el terapeuta, quien sabe la forma y dirección que debe tomar la terapia.

1973 Richard Bandler, psicólogo estadounidense y uno de los fundadores de la programación neurolingüística (PNL), usa en su nueva terapia muchas de las técnicas de la terapia Gestalt.

La gente cree que su punto de vista sobre el mundo es la **verdad objetiva**.

Pero la experiencia humana está matizada por el color de las **«lentes» personales** a través de las cuales la vemos.

Como es nuestra percepción la que **conforma nuestra experiencia**...

...es posible **cambiar nuestra realidad interior**, y en último término la exterior.

...debemos **prescindir de los valores «dados»** por la sociedad y la familia y averiguar nuestros propios valores.

Tomamos conciencia de que estamos **construyendo nuestro propio mundo**, o «verdad».

La verdad solo se puede tolerar si la descubre uno mismo.

En el siglo XVIII el filósofo alemán Immanuel Kant revolucionó el pensamiento acerca del mundo al señalar que nunca podemos conocer realmente lo que hay fuera de nosotros mismos, pues nuestro conocimiento no puede rebasar las limitaciones de la mente y los sentidos. No sabemos cómo son las cosas «en sí», sino solo como las experimentamos. Esta idea constituye la base de la terapia Gestalt, uno de cuyos principios fundamentales es que la complejidad de la experiencia humana –con sus traumas y tragedias, inspiraciones y pasiones, y su gama casi infinita de posibilidades– está codificada por las «lentes» individuales a través de las que la vemos. No asimilamos automáticamente todos los sonidos, sentimientos e imágenes del mundo: escudriñamos y seleccionamos solo unos pocos.

Según Fritz Perls, uno de los fundadores de la terapia gestáltica, esto supone que nuestro sentido de la realidad personal se forma a través de nuestra percepción: a través del modo en que vemos nuestras experiencias, no los acontecimientos mismos. Con todo, esto es fácil olvidarlo, o incluso no darse cuenta. En este sentido, Perls dice que tendemos a confundir nuestro punto de vista sobre el mundo con la verdad objetiva y absoluta, en lugar de reconocer el papel de la percepción y su influencia en la formación de nuestra perspectiva, junto con todas las ideas, actos y creencias que de ella surgen. Según Perls, la única verdad que se puede llegar a poseer es la propia y personal.

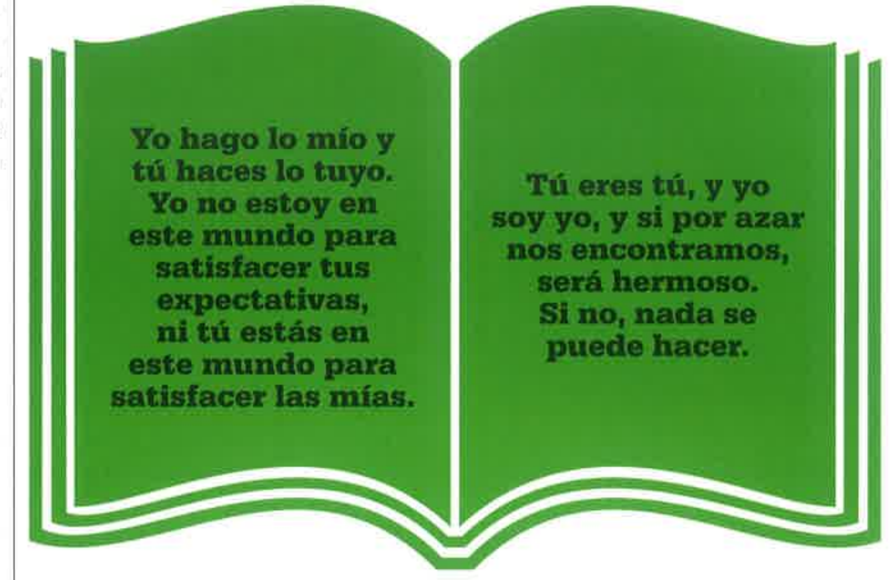
Aceptar la responsabilidad

Perls desarrolló sus teorías en la década de 1940, cuando predominaba el punto de vista psicoanalítico según el cual la mente humana se podía reducir a una serie de pulsiones biológicas que esperaban satisfacción. Este enfoque le parecía

Véase también: Søren Kierkegaard 26–27 ▪ Carl Jung 102–107 ▪ Karen Horney 110 ▪ Erich Fromm 124–129 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Roger Shepard 192 ▪ Jon Kabat-Zinn 210 ▪ Max Wertheimer 335

a Perls demasiado rígido, simplista, general; no dejaba lugar a la experiencia individual, que para él tenía una importancia capital. Los psicoanalistas no permitían a sus pacientes reconocer y asumir la responsabilidad de crear su experiencia. El modelo psicoanalítico da por sentado que los pacientes están a merced de sus conflictos inconscientes hasta que llega el psicoanalista para salvarles de sus pulsiones inconscientes. Perls, en cambio, consideraba fundamental que la persona comprendiera su propia capacidad creadora, que fuera consciente de que puede cambiar su realidad, y que de hecho es la responsable de ello; nadie más puede hacerlo por ella. Una vez comprendido que la percepción es la clave de la realidad, cada uno está obligado a responsabilizarse de la vida que crea y de la forma en que decide ver el mundo.

La oración de la Gestalt, compuesta por Fritz Perls, condensa la terapia Gestalt; subraya la importancia de vivir según las propias necesidades y no pretender realizarse a través de otros.



Reconocer el propio poder

La teoría de la Gestalt se basa en la experiencia, la percepción y la responsabilidad individuales para motivar el desarrollo personal a través del logro de un sentido del control interior. Perls insiste en que podemos aprender a controlar nuestra experiencia interior con independencia del entorno exterior. Una vez que comprendemos que nuestra percepción conforma nuestra experiencia, podemos ver cómo los papeles que desempeñamos y las acciones que realizamos son herramientas, herramientas que entonces podemos emplear conscientemente para cambiar la realidad. El control de nuestro entorno psíquico interior nos da poder en dos aspectos: en cómo interpretar el entorno y en cómo reaccionar frente a él. La sentencia de que «nadie puede hacerte enfadar mas que tú mismo» ejemplifica a la perfección esta filosofía, y su verdad resulta patente considerando las distintas maneras en que reacciona la gente ante un atasco, una mala noticia o la crítica personal, por ejemplo.

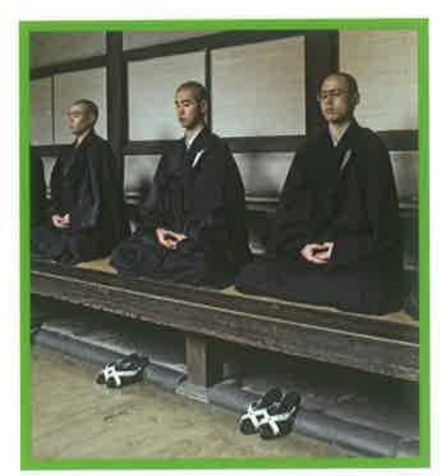
En la terapia Gestalt la persona se ve obligada a responsabilizarse directamente de su manera de actuar y reaccionar, sea lo que sea lo que parezca estar ocurriendo. A esta capacidad de conservar la estabilidad emocional con independencia del entorno Perls la denomina «homeostasis», término usado en biología para referirse al mantenimiento de la estabilidad física de un organismo. Implica un sutil equilibrio de sistemas diversos, y así es como la psicología de la Gestalt concibe la mente. La terapia gestáltica busca modos de equilibrar la mente mediante los pensamientos, sentimientos y percepciones que conforman la experiencia humana, y concibe a la persona holísticamente, es decir, atendiendo al todo más que a las partes.

Perls entendía que su tarea consistía en ayudar a sus pacientes a cultivar la conciencia del poder de sus percepciones y del modo en que configuran la realidad (o aquello que llamamos «realidad»). Así, sus pacientes adquirían la capacidad de asumir el »



El aprendizaje es el descubrimiento de que algo es posible.
Fritz Perls





Al igual que el budismo, la terapia gestáltica anima al desarrollo de la atención consciente y a la aceptación del cambio como inevitable. Perls se refirió al cambio como «el estudio de los ajustes creativos».

control de la configuración de su paisaje interior; al hacerse responsables de su percepción de la realidad, podían crear la realidad que deseaban.

Perls ayudaba a sus pacientes a lograr esto enseñándoles los procesos integrales de la terapia Gestalt. El primero y más importante de ellos es aprender a cultivar la conciencia y centrar dicha conciencia en los sentimientos del momento presente. Esto permite al individuo experimentar directamente sus sentimientos y la realidad percibida en el momento actual. Tal capacidad de estar en el «aquí y ahora» es crucial en el proceso de la Gestalt: se trata de una conciencia emocional aguda, y es la base para comprender cómo creamos y reaccionamos cada uno ante nuestro entorno; ofrece un camino para conocer la manera en que nos experimentamos a nosotros mismos y el medio.

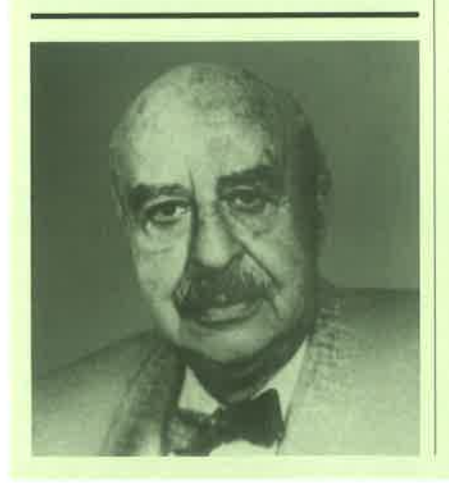
Como herramienta de desarrollo personal, la capacidad de conectar con sentimientos auténticos –pensamientos y emociones verdaderos– es más importante para Perls que las explicaciones psicológicas o el *feedback* analítico de otras formas de terapia. El «porqué» de la conducta le interesa poco a Perls; lo importante para él es el «cómo» y el «qué». Esta devaluación de la necesidad de averiguar el porqué y el cambio en la atribución de la responsabilidad del analista al paciente conllevaron un profundo cambio en la relación entre uno y otro. Si en enfoques terapéuticos anteriores el terapeuta manejaba al paciente para llevarle hacia un objetivo terapéutico, el enfoque de la Gestalt se caracteriza por una relación cálida y empática entre terapeuta y paciente, quienes trabajan como socios para lograr el objetivo; el terapeuta es dinámico, pero no dirige al paciente. La terapia Gestalt de Perls fue posteriormente la base del enfoque humanístico, centrado en la persona, de Carl Rogers.

Un yo autónomo

Otro aspecto del método de la Gestalt tiene que ver con el empleo del lenguaje. Una herramienta esencial que se da a los pacientes para aumentar su conciencia de sí consiste en indicarles que observen y cambien el uso de la palabra «yo» al hablar. Perls afirma que, para hacernos responsables de nuestra realidad, debemos tomar conciencia del modo en que usamos el lenguaje. Así, por ejemplo, con el simple cambio de «no puedo» a «no quiero» queda claro que estoy optando. Esto ayuda también a establecer quién es dueño del sentimiento: las emociones surgen dentro de mí y me pertenecen; no puedo culpar a otra persona por ellas.

Otro ejemplo de cambio en el lenguaje consiste en sustituir la palabra «debiera» por la palabra «quiero», como en «debiera irme ya» por «quiero irme ya», que sirve también para revelar el elemento de elección. A me-

Fritz Perls



Frederick Salomon Perls nació en Berlín al final del siglo XIX. Estudió medicina, y después de un breve paso por el ejército alemán durante la Primera Guerra Mundial se licenció como médico. Se formó luego como psiquiatra, y tras contraer matrimonio con la psicóloga Laura Posner, emigró a Sudáfrica, donde fundó junto con ella un instituto psicoanalítico. Desencantados con el excesivo intelectualismo que caracterizaba al enfoque psicoanalítico, hacia finales de la década de 1940 se trasladaron a Nueva York, donde se empaparon de progresismo. A finales de la década de 1960 se separaron, y Perls se trasladó a California, donde continuó revolucionando el panorama de la psicoterapia. En 1969 dejó EE UU para organizar un centro terapéutico en Canadá; falleció tan solo un año más tarde, a los 76 años, como consecuencia de un fallo cardiaco mientras dirigía un taller.

Obras principales

1946 *Yo, hambre y agresión.*
1969 *Gestalt Therapy Verbatim.*
1973 *El enfoque gestáltico.*





Pierde la cabeza y recobra los sentidos.
Fritz Perls



La cultura hippy compartía la idea de la Gestalt de encontrarse a uno mismo, pero Perls previno contra los «vendedores de felicidad instantánea» y el «camino fácil de la liberación sensorial».

dida que aprendemos a asumir la responsabilidad de nuestra experiencia, dice Perls, desarrollamos un yo auténtico y libre de influencias sociales. Asimismo, adquirimos autonomía y capacidad decisoria en cuanto nos damos cuenta de que no estamos a merced de las cosas que suceden. Dejamos de sentirnos víctimas cuando comprendemos que lo que aceptamos en la vida –lo que selectivamente percibimos y experimentamos– es una elección; no somos impotentes.

Si necesitas ánimos, alabanzas y felicitaciones de todos, conviertes a todos en tu juez.
Fritz Perls



Esta responsabilidad personal viene acompañada de la obligación de negarse a experimentar los acontecimientos, las relaciones o las circunstancias que sabemos perjudiciales para nuestro auténtico yo. La teoría de la Gestalt nos pide asimismo que examinemos atentamente las normas sociales que decidimos aceptar; podemos haber actuado durante tanto tiempo dando su verdad por supuesta que las aceptamos automáticamente. Perls sugiere que debemos adoptar creencias que inspiren y desarrollen nuestro yo auténtico. La capacidad de dictar nuestras propias reglas, de determinar nuestras propias opiniones, deseos e intereses es algo esencial. Al ganar en conciencia y responsabilidad, autonomía y conocimiento de uno mismo, comprendemos que estamos construyendo nuestro propio mundo o verdad. La vida que vivimos se hace más llevadera, pues «la verdad solo se puede tolerar si la descubre uno mismo».

Individualismo e intimidad

El énfasis de la terapia gestáltica en el hecho de «estar en el presente» y encontrar el propio camino y las propias ideas encajaba perfectamente con el espíritu de la revolución contracultural que vio Occidente en la década de 1960. Pero algunos psicólogos y psicoanalistas, especialmente aquellos que consideraban al ser humano ante todo como un ser social, vieron este individualismo como un punto débil. Según ellos, la teoría de la Gestalt se centraba demasiado en lo individual a expensas de la comunidad, y argumentaban que una vida conforme a sus principios excluiría la posibilidad de la intimidad con otros. Los partidarios de la terapia Gestalt habrían respondido a esto que sin el desarrollo de un yo auténtico no sería posible el desarrollo de una relación auténtica con los otros.

En 1964 Perls comenzó a trabajar regularmente en el Esalen Institute de California, centro para el desarrollo espiritual y psicológico donde dejó una huella duradera. Tras el *boom* de la década de 1970, la terapia Gestalt perdió adeptos, pero sus fundamentos permanecen en la raíz de otras formas de terapia. La Gestalt se considera hoy como uno de los muchos enfoques terapéuticos estándar. ■

ES DEL TODO INADECUADO ACOGER A UN NIÑO ADOPTADO Y AMARLE

DONALD WINNICOTT (1896–1971)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoanálisis

ANTES
Década de 1900 Sigmund Freud sostiene que los conflictos neuróticos (y el superyó) surgen en el periodo edípico, entre los tres y los seis años.

Década de 1930 Según Melanie Klein, en el primer año de vida se desarrolla una forma primitiva del superyó, y el amor y el odio están intrínsecamente ligados.

DESPUÉS
1947 Virginia Axline, psicóloga estadounidense, desarrolla los ocho principios de la ludoterapia, entre ellos: «Acepta al niño o niña tal como es».

1979 *El drama del niño dotado* de la psicoanalista suiza Alice Miller arguye que se nos enseña a «desarrollar el arte de no experimentar los sentimientos».

Se suele pensar que aquellos niños que han sido educados en un ambiente carente de amor y apoyo son plenamente capaces de integrarse y prosperar en una nueva familia que sí les ofrezca lo que necesitan. Sin embargo, aunque la estabilidad y la aceptación contribuyen a poner los cimientos sobre los que los niños pueden desarrollarse saludablemente, esos aspectos no son más que una parte de lo necesario.

Donald Woods Winnicott, que fue el primer pediatra inglés en formarse como psicoanalista, ofreció una perspectiva muy personal acerca de las relaciones que se establecen entre la madre y el niño y sobre

Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Melanie Klein 108–109 ▪ Virginia Satir 146–147 ▪ John Bowlby 274–277

Los niños procedentes de hogares problemáticos **temen no ser queridos** por su familia adoptiva...

...y como medio de defensa **expresan odio**, aunque vivan con buenos padres.

Esto suscita naturalmente sentimientos de **odio en los padres**.

Si los padres **reconocen su propio odio** y toleran tales sentimientos...

...el niño adoptado **se sabe querido** y digno de amor aun cuando él y los padres estén experimentando odio.

Así, el niño será capaz de establecer vínculos fuertes.

el proceso del desarrollo infantil. Se vio muy influido por Sigmund Freud, pero también por los escritos de Melanie Klein, en particular en lo referente a los sentimientos inconscientes de la madre o del cuidador del niño. Winnicott inició su carrera trabajando con niños desplazados debido a la Segunda Guerra Mundial, y estudió las dificultades de los niños que tratan de adaptarse a un nuevo hogar.

En un artículo titulado «Hate in the Countertransference» Winnicott afirma: «Es del todo inadecuado acoger a un niño adoptado y amarle». De hecho, los padres deben ser capaces de acoger al niño adoptado en su casa y tolerar odiarle. Winnicott sostiene que el niño solo puede creer que se le quiere después de que se le haya odiado, e insiste en que no se puede subestimar la importancia de la «tolerancia del odio» en los procesos de curación.

Winnicott explica que cuando a un niño hasta entonces privado de cuidados parentales apropiados se le ofrece la ocasión de recibirlos en un ambiente familiar sano, como el de una familia adoptiva, el niño comienza a desarrollar una esperanza inconsciente. Pero a dicha esperanza viene asociado el miedo: cuando un niño ha sufrido en el pasado una decepción tan devastadora, con sus necesidades físicas y emocionales más básicas insatisfechas, se erigen »



Donald Winnicott

El pediatra y psicoanalista inglés Donald Woods Winnicott fue el hijo más joven y el único varón de una distinguida y próspera familia de Plymouth (Devon, Reino Unido). Su padre, Sir John Frederick Winnicott, fue una influencia alentadora; su madre, en cambio, padecía depresión. Winnicott se formó como médico y pediatra, y más adelante, en la década de 1930, como psicoanalista.

Winnicott se casó dos veces, y conoció a su segunda esposa, Clare Britton, trabajadora social, mientras atendía a niños traumatizados evacuados en la Segunda Guerra Mundial. Trabajó como pediatra durante más de cuarenta años, hecho que dotó de una perspectiva única a sus ideas. Además, fue presidente de la Asociación Psicoanalítica Británica en dos ocasiones y, como tal, procuró ampliar los conocimientos del público por medio de emisiones de radio y conferencias.

Obras principales

1947 «Hate in the Countertransference».
1953 «Transitional Objects and Transitional Phenomena».
1960 «The Theory of the Child–Infant Relationship».



Parece que un niño adoptado solo es capaz de creer que puede ser amado después de lograr que le odien.
Donald Winnicott



unas defensas: unas fuerzas inconscientes que protegen al niño frente a la esperanza que puede quedar frustrada. Esas defensas, según Winnicott, explican la presencia del odio. El niño experimentará un estallido de ira contra la nueva figura parental, mediante el cual expresará su odio y lo suscitará a su vez en quien le cuida. Winnicott llamó a esta conducta «tendencia antisocial».

Según Winnicott, para un niño que ha sufrido, la necesidad de odiar y ser odiado es más profunda incluso que la necesidad de rebelarse, y la tolerancia del odio por parte de los nuevos padres es un factor fundamental para la salud mental del niño. Debe permitirse al niño expresar ese odio, y los padres adoptivos deben ser capaces de tolerar el odio, tanto el del niño como el propio.

Esta idea puede resultar chocante, y asimismo puede resultar difícil aceptar que es odio lo que crece dentro de uno. Los padres pueden sentirse culpables, teniendo en cuenta las dificultades por las que el niño ha tenido que pasar antes; pero este actúa de forma hostil hacia los padres, pues proyecta las antiguas experiencias de rechazo y abandono sobre la realidad actual.

Los hijos de hogares rotos o los huérfanos, dice Winnicott, «pasan el tiempo buscando inconscientemente a sus padres», y los sentimientos producidos por las relaciones pasadas las transfieren a otro adulto. El niño ha interiorizado el odio, y lo ve incluso cuando ya no está. En su nueva situación, el niño necesita ver lo que ocurre cuando aflora el odio. Como explica Winnicott: «Lo que ocurre es que pasado un tiempo el niño adoptado concibe esperanza, y comienza a poner a prueba el ambiente que ha hallado y la capacidad de su guardián para odiar objetivamente».

Para un niño hay muchas maneras de expresar odio y demostrar que no es digno de ser amado. Tal indignidad es el mensaje transmitido por las experiencias negativas anteriores. Desde el punto de vista del niño, lo que hace es tratar de protegerse del riesgo que implica sentir amor o sentirse amado, dada la posibilidad de decepción que acompaña a tales sentimientos.

Lidiar con el odio

Las emociones que el odio del niño suscita en los padres, así como en sus profesores y en otras figuras de autoridad, son muy reales. Winnicott considera clave que los adultos reconozcan tales sentimientos y no los nieguen, lo cual podría parecer más fácil. Deben comprender además que el odio del niño no es personal: el niño expresa la ansiedad producida por su infeliz situación anterior con las personas que tiene ahora a su alcance.

Lo que haga la figura de autoridad con su propio odio tiene, evidentemente, una importancia fundamental. La creencia del niño de que es «malo» e indigno de ser amado no debe verse reforzada por la respuesta del adulto, que ha de tolerar los sentimientos de odio y entenderlos como parte de la relación. Esta es la única manera de que el niño se sienta seguro y capaz de establecer un vínculo.

Por abundante que sea el cariño que encuentre en el nuevo ambiente, para el niño eso no borra el pasado, del cual conserva sentimientos residuales. Winnicott no ve atajos para solucionarlo. El niño espera que el odio que siente el adulto le lleve a



La «tendencia antisocial» en los niños es una manera de expresar sus temores acerca de su mundo, y pone a prueba a quienes les cuidan, que deben seguir ofreciéndoles un hogar acogedor.



Pese a los sentimientos negativos, inconscientes y naturales, suscitados en ellos por el niño, los padres deben ofrecerle un entorno acogedor que le haga sentirse seguro.

rechazarlo, porque eso fue lo que ocurrió antes; cuando esto no ocurre y en lugar de ello los sentimientos de odio son tolerados, entonces estos pueden empezar a disiparse.

Un odio sano

Incluso en familias psicológicamente sanas con niños que no han sido desplazados, Winnicott considera que el odio inconsciente es una parte natural y esencial de la experiencia de ser padres, y habla de «odiar adecuadamente». Melanie Klein ya había sugerido que los bebés sienten odio hacia sus madres; pero Winnicott propone que a ese odio le precede el que siente la madre hacia el bebé; y que antes, incluso, hay un amor primitivo o «despiadado».

La existencia del bebé impone enormes exigencias psicológicas y físicas a la madre, y estas suscitan en ella sentimientos de odio. Winnicott da una lista de 18 razones por las que la madre odia al bebé, entre las que se hallan las siguientes: que el embarazo y el parto han puesto en peligro su vida; que el bebé interfiere en su vida privada; que el bebé le hace daño al darle de mamar, mordiéndole incluso; o que la trata como a una criada, como a una esclava. A pesar de todo esto también le ama, «con sus excreciones y todo», dice Winnicott, con un amor primitivo muy poderoso, y debe aprender a tolerar el odio a su bebé sin actuar movida por él de ningún modo. Si no es capaz de odiar adecuadamente, dice Winnicott, acaba dirigiendo sus sentimientos de odio hacia sí misma de un modo masoquista e insano.

Relación terapéutica

Winnicott empleó la relación entre padres y niños como analogía de la relación terapéutica que se da entre terapeuta y cliente. Los sentimientos que surgen en el terapeuta durante el análisis forman parte de un fenómeno conocido como «contratransferencia». Los sentimientos despertados en el cliente durante la terapia –por lo general referidos a padres o hermanos– se transfieren al terapeuta. Así, el terapeuta siente odio hacia el cliente, pero dicho odio ha sido generado por el cliente para comprobar que el terapeuta es capaz de soportarlo: el paciente necesita saber que el terapeuta es lo bastante fuerte y fiable para resistir este ataque.



El sentimentalismo en una madre no es bueno en absoluto desde el punto de vista del niño.
Donald Winnicott



Un enfoque realista

Por chocantes que puedan parecer algunas de las ideas de Winnicott, él considera que los padres deben ser realistas a la hora de criar a los niños, evitar el sentimentalismo y optar por la honradez. Esto nos permite como niños y después como adultos reconocer y lidiar con sentimientos negativos inevitables. Winnicott es realista y pragmático; se niega a creer en la idea mítica de la «familia perfecta» o en un mundo en el que unas pocas palabras amables pueden acabar con todos los horrores que las hayan podido preceder. Prefiere considerar el medio y los estados mentales reales de nuestra experiencia, y sugiere a los demás proceder del mismo modo, con honradez y valor.

Las ideas de Donald Winnicott no encajan fácilmente en una escuela de pensamiento, pero fueron enormemente influyentes y en la actualidad siguen teniéndose en cuenta en los ámbitos del trabajo social, la educación, la psicología del desarrollo y el psicoanálisis. ■



EL INCONSCIENTE ES EL DISCURSO DEL «OTRO»

JACQUES LACAN (1901–1981)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoanálisis

ANTES
1807 El filósofo alemán G. W. F. Hegel afirma que la conciencia de sí depende de la presencia del otro.

1818 El filósofo alemán Arthur Schopenhauer sostiene que no puede haber objeto sin sujeto que lo perciba, y que la percepción del objeto está limitada por la visión y la experiencia personales.

1890 En su obra *The Principles of Psychology*, William James establece una distinción entre el yo cognoscente *(I)* y el yo conocido *(me)*.

DESPUÉS
1943 El filósofo francés Jean-Paul Sartre afirma que nuestra percepción del mundo que nos rodea, o el «otro», se ve alterada cuando aparece otra persona; asimilamos su concepto del «otro» al nuestro.

El «otro» es todo lo que se halla más allá de nuestros propios límites.

↓

Nos **definimos y redefinimos** a través de la existencia del «otro».

↓

Comprendemos el mundo a través del **lenguaje** (el discurso) del «otro».

↓

Y usamos también ese lenguaje para nuestros **pensamientos** más recónditos.

↓

El inconsciente es el discurso del «otro».

Los psicoanalistas explican el inconsciente como el lugar en que se almacenan todos aquellos recuerdos que deseamos apartar y que no son accesibles conscientemente. El inconsciente habla en ocasiones al plano consciente de maneras muy diversas: Carl Jung opinaba que el inconsciente se presenta ante el yo consciente a través de los sueños, los símbolos y el lenguaje de los arquetipos, mientras que para Sigmund Freud se expresa por medio de la conducta motivada y, accidentalmente, de los lapsus verbales. El único punto en que las diversas escuelas psicoanalíticas están de acuerdo es en que el contenido del inconsciente es más amplio que el del yo consciente. Sin embargo, para el psiquiatra francés Jacques Lacan el lenguaje del inconsciente no es el del yo, sino el del «otro».

La concepción del yo

Acostumbramos a dar por supuesta con demasiada facilidad la noción del yo, que cada uno de nosotros existe como un individuo separado que ve el mundo a través de sus propios ojos, conoce los límites que le separan de los demás y del mundo que le rodea, y asume dicha sepa-

Véase también: William James 38–45 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–107 ▪ Donald Hebb 163



Nuestra concepción del yo viene configurada por nuestra conciencia del «otro», del mundo más allá de cada uno de nosotros; pero es el lenguaje del «otro», según Lacan, lo que forma nuestros pensamientos más profundos.

ración en su pensamiento y en su modo de interactuar con el entorno. Sin embargo, ¿y si no hubiera nada ahí afuera que pudiésemos reconocer como separado de nosotros mismos? En ese caso no podríamos conceptualizar nuestra noción del yo, pues no habría un ser delimitado en el que pensar. El único medio que tenemos de determinar que como individuos somos distintos del mundo que nos rodea es precisamente nuestra capacidad de reconocer nuestra separación respecto al entorno, respecto al «otro»: es eso lo que nos permite convertirnos en el sujeto «yo». Lacan concluía que cada uno de nosotros es un «yo» porque tiene un concepto del «otro».

Para Jacques Lacan, el «otro» es lo absolutamente ajeno que se encuentra más allá del yo; es el ambiente en que hemos nacido, y que debemos «traducir» o al que debemos dar sentido para sobrevivir y prosperar. El niño debe aprender a organizar las sensaciones en conceptos y categorías a fin de poder desenvolverse en el mundo, y esto lo hace adquiriendo gradualmente la conciencia y la comprensión de una serie de significantes: signos o códigos. Pero estos significantes únicamente pueden llegarnos del mundo exterior que se encuentra más allá del yo, y por lo tanto tienen que haber sido formados a partir del lenguaje –o el «discurso», en los términos de Lacan– del «otro».

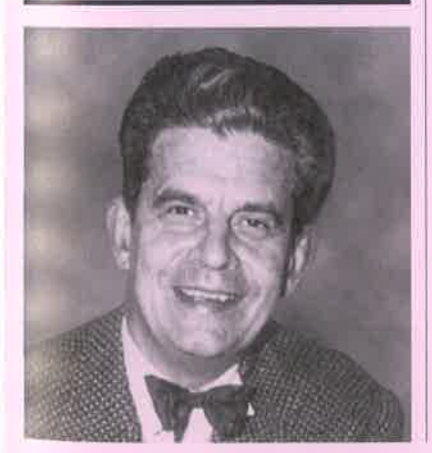


El yo está siempre en el campo del «otro».
Jacques Lacan




Solo somos capaces de pensar y expresar nuestras ideas y emociones a través del lenguaje, y el único lenguaje del que disponemos, según Lacan, es el del «otro». Las sensaciones e imágenes que se traducen en los pensamientos de nuestro inconsciente deben construirse por tanto a partir de dicho lenguaje del «otro»; como escribió Lacan, «el inconsciente es el discurso del "otro"». Esta idea ha tenido una enorme influencia en la práctica del psicoanálisis y ha permitido llegar a una interpretación más objetiva y abierta del inconsciente. ■

Jacques Lacan



Jacques Marie Émile Lacan nació en París y se formó con los jesuitas. Estudió medicina y se especializó en psiquiatría. Durante la Segunda Guerra Mundial permaneció en el París ocupado, trabajando en el hospital militar de Val-de-Grâce.

Después de la guerra, adoptó el psicoanálisis como herramienta clave en su trabajo, pero en 1953 fue expulsado de la Asociación Psicoanalítica Internacional tras un enfrentamiento debido a las críticas recibidas por realizar sesiones de terapia más breves de lo normal. Lacan fundó entonces la Sociedad Francesa de Psicoanálisis.

Más allá de la psicología, en sus escritos abordó la filosofía, la literatura, la lingüística y el arte, e impartió seminarios semanales a los que asistieron pensadores eminentes como Roland Barthes y Claude Lévi-Strauss. Ferviente seguidor de Freud, Lacan fundó la Escuela Freudiana de París en 1963, y la Escuela de la Causa Freudiana en 1981.

Obras principales

1966 *Écrits.*
1954–1980 *El seminario* (27 volúmenes).

LA PRINCIPAL TAREA DEL HOMBRE ES DARSE A LUZ A SÍ MISMO

ERICH FROMM (1900–1980)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoanálisis humanista

ANTES
1258–1261 El místico sufí Rumi sostiene que el anhelo del alma humana procede de la separación de su fuente.

Década de 1950 Según Rollo May, la «religión verdadera» consiste en afrontar la vida con un propósito y un sentido, mediante la aceptación de la responsabilidad y la elección.

DESPUÉS
1950 Karen Horney explica que el yo neurótico está escindido en un yo idealizado y un yo real.

Década de 1960 Abraham Maslow señala la creatividad y el pensar en los demás como rasgos que definen a la persona autorrealizada.

Década de 1970 Fritz Perls afirma que para autorrealizarse el hombre tiene que encontrarse a sí mismo.

El rasgo que define a la humanidad es la capacidad de hallar un sentido en la vida, y, según el psicoanalista germano-estadounidense Erich Fromm, ello determina también el hecho de que sigamos un camino de gozo y plenitud o un camino de insatisfacción y conflicto. Fromm creía que, aunque el dolor es inherente a la vida, podemos hacerla soportable dotándola de significado en la búsqueda y la construcción de un yo auténtico. El fin último de la vida humana sería, según Fromm, desarrollar «la cualidad más preciosa de la que está dotado el hombre: el amor a la vida».

La vida está intrínsecamente llena de frustración emocional, dice Fromm, porque el hombre vive en un estado de lucha. Constantemente trata de equilibrar su naturaleza individual –su existencia como ser separado– con su necesidad de vínculos. Hay una parte del yo del hombre que solo sabe existir en un estado de unión con otros, unido a la naturaleza y a otras personas. Y sin embargo, nos vemos separados de la naturaleza y aislados unos de otros. Peor aún, tenemos la capacidad única de ponderar el hecho de esta separación y pensar sobre nuestro aislamiento. El hombre, dotado de razón, es la vida consciente de sí misma.

Fromm afirma que nuestra separación de la naturaleza tiene su origen en la expansión del intelecto, que nos ha hecho conscientes de nuestra situación separada. Es nuestra capacidad de razonar y relacionar la que nos permite trascender la naturaleza, nos proporciona las aptitudes para una vida productiva y nos da la superioridad intelectual; pero también es ella la que nos hace darnos cuenta de que estamos solos en el mundo. La razón, asimismo, nos hace conscientes de nuestra propia



Para el hombre corriente parece no haber nada más difícil de soportar que el no identificarse con un grupo mayor.
Erich Fromm



Nuestras vidas están cargadas de ansiedad e impotencia debido a la **separación de la naturaleza** y de los demás.

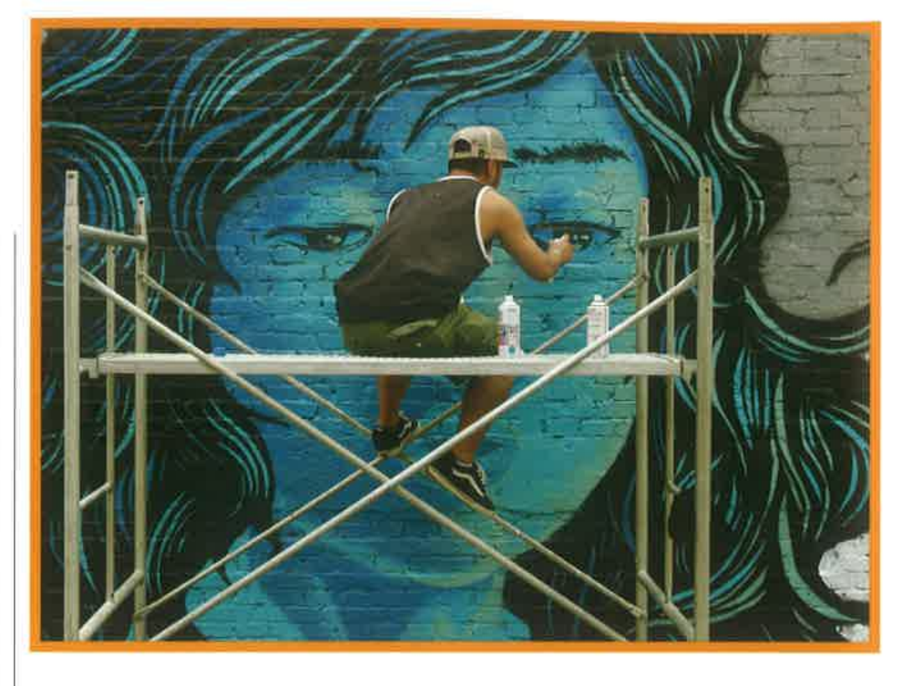
Estos sentimientos se pueden superar…

…buscando fuera y dedicándonos a **descubrir nuestras propias ideas y capacidades**.

…reconciliándonos con nuestra **singularidad personal**.

…desarrollando nuestra **capacidad de amar**.

Véase también: Karen Horney 110 ▪ Fritz Perls 112–117 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Rollo May 141



La creatividad de los artistas les lleva a interpretar el mundo que les rodea de maneras nuevas. Los artistas más aclamados de la historia han sido siempre personas profundamente inconformistas.

mortalidad y de la de nuestros seres queridos. Esta conciencia es fuente de una tensión crónica y de una soledad insoportable que estamos siempre tratando de superar; el hombre vive en un estado constante de ansiedad y desesperanza. Pero hay esperanza, insiste Fromm, pues el hombre puede superar su sentido de aislamiento y alienación hallando su propósito en la vida.

Con todo, en el esfuerzo por convertirnos en individuos libres y singulares, seguimos sintiendo la necesidad de la unión con otros, y al tratar de equilibrar estas necesidades podemos buscar el consuelo de acomodarnos a un grupo o a una autoridad. Y ese sería un enfoque erróneo, dice Fromm: es clave descubrir un sentido del yo independiente, con un sistema de valores propio, en lugar de adherirse a normas convencionales o autoritarias. Si intentamos delegar la responsabilidad de nuestras opciones en otras personas o instituciones nos enajenamos de nosotros mismos; y el fin de nuestra vida es precisamente definirnos asumiendo nuestra singularidad, descubriendo nuestras ideas y capacidades y aceptando y celebrando aquello que nos diferencia de los demás. La principal tarea del hombre es darse a luz a sí mismo. Al hacerlo, se libera de la confusión, la soledad y la apatía.

Creatividad y amor

Paradójicamente, Fromm cree que el único modo de hallar la plenitud que buscamos es descubrir nuestra propia individualidad. Esto podemos conseguirlo siguiendo nuestras propias ideas y pasiones, y asimismo mediante el empeño creativo, pues «la creatividad exige el valor de abandonar las certezas».

Uno de los principales medios de que dispone el hombre para liberarse del aislamiento es su capacidad de amar. El concepto del amor de Fromm difiere enormemente de las concepciones populares del término: para él no es una emoción, ni depende del hallazgo de un objeto que amar; es una capacidad creativa interpersonal que debe desarrollarse activamente como parte de la propia personalidad. Es «una actitud, una ordenación del carácter que determina la vinculación de la persona con el mundo entero».

En referencia al amor personal, Fromm dice que sus principales fundamentos son el cuidado, la responsabilidad, el respeto y el conocimiento: un conocimiento objetivo de lo que los otros verdaderamente quieren y necesitan. El amor solo es posible si se respeta la separación y la singularidad de uno mismo y del otro, y paradójicamente, así es como desarrollamos la capacidad de crear vínculos. El amor exige un gran respeto al otro como individuo, y se basa en la autonomía, no en la fusión de personalidades. En nuestro abrumador deseo de vínculo y unión, intentamos amar, pero a menudo nuestras relaciones resultan en un desequilibrio carente de amor. Creemos estar amando, pero en realidad quizá estamos buscando otra forma de conformidad. Decimos «te quiero» cuando en realidad queremos decir «me veo en ti», «me convertiré en ti» o «seré tu dueño». Cuando amamos, tratamos de perder nuestra singularidad, o de robársela a la otra persona. Nuestro anhelo de «ser uno» nos lleva a querer vernos reflejados en otros, lo cual nos mueve a imponer a otros nuestros propios rasgos. »

Los cuatro tipos improductivos de personalidad



Los receptivos no tienen más opción que aceptar su papel, y nunca luchan por cambiar o mejorar.



Los explotadores son agresivos y egoístas, y propensos a los actos de coacción y plagio.



Los acumuladores luchan por conservar lo que tienen, y siempre tratan de conseguir más.



Los mercantiles lo «venden» todo, y en particular su propia imagen.

El único modo de amar, afirma Fromm, es amar libremente, reconociendo la plena individualidad del otro, respetando sus opiniones, preferencias y creencias. El amor no se encuentra encajando a una persona en el molde de otra, ni tampoco es cuestión de encontrar uno su «media naranja». El amor consiste en «la unión con alguien, o algo, fuera de uno mismo, con la condición de conservar la separación e integridad del propio yo».

Muchos invierten grandes cantidades de tiempo y dinero tratando de cultivar el yo que consideran más digno de estima, y por tanto con mayores posibilidades de ser amado o deseado. Es un empeño inútil, pues solo las personas con un fuerte sentido del yo, capaces de mantenerse fieles a su propia concepción del mundo, son capaces de dar libremente a otros y amar de forma auténtica. Aquellos que en general buscan recibir amor en lugar de ser capaces de amar fracasarán; también procurarán ser receptores en otro tipo de relaciones, y querrán siempre recibir cosas –materiales o inmateriales– en lugar de dar. Estas personas creen que la fuente de todo lo bueno está fuera de ellas mismas, y sienten constantemente la necesidad de adquirir, aunque ello, de hecho, no las alivia.



«Conócete a ti mismo» es uno de los mandatos básicos en favor de la fuerza y la felicidad humanas.
Erich Fromm



Tipos de personalidad

Erich Fromm identificó varios tipos de personalidad a los que llamó «improductivos», porque permiten a la persona evitar asumir una verdadera responsabilidad sobre los propios actos e impiden un desarrollo personal productivo. Cada uno de los cuatro principales tipos improductivos –receptivo, explotador, acumulador y mercantil– contiene aspectos tanto positivos como negativos. Existe además un quinto tipo, el necrófilo, enteramente negativo; y un sexto tipo, el productivo, que es el ideal de Fromm. En realidad, la personalidad suele combinar rasgos de los cuatro tipos principales.

La persona de tipo receptivo vive de forma pasiva y se conforma con el estado de las cosas tal como están. Es más proclive a seguir a otros que a dirigir. En casos extremos adopta la actitud de la víctima. Desde el punto de vista positivo, tiene una gran capacidad de devoción y aceptación. Fromm compara este tipo de personalidad con los campesinos y los temporeros de la historia.

La persona de tipo explotador prospera apoderándose de cosas de los otros; tiende a tomar lo que necesita en lugar de ganárselo o producirlo. Con todo, exhibe una gran iniciativa y confianza en sí misma. Este tipo de personalidad queda ejemplificado por las aristocracias históricas que se enriquecieron a costa de las poblaciones indígenas.

Las personas acumuladoras buscan siempre amigos bien situados y valoran incluso a sus seres queridos en términos materiales, viéndolos como posesiones. Ávidos de poder y mezquinos, en el mejor de los casos son pragmáticos y ahorradores. Históricamente se corresponden con la

clase media o burguesa, que crece en gran número durante las depresiones económicas.

El último de los tipos principales es el mercantil. Se trata de personas obsesionadas con la imagen y con la autopromoción. Todo lo juzgan en función de la categoría que refleja, desde la ropa, los coches y las vacaciones hasta la persona con la que se casan. Suelen ser oportunistas, faltos de tacto y superficiales; en el mejor de los casos, son personas dotadas de una gran motivación y energía para lograr sus fines. Se trata del tipo más representativo de la sociedad actual, con su consumismo y su excesiva preocupación por la imagen.

El tipo de personalidad más negativo, el necrófilo, solo busca destruir. Profundamente temerosos de la naturaleza desordenada e incontrolable de la vida, los tipos necrófilos son muy dados a hablar sobre la enfermedad y la muerte, y les obsesiona la necesidad de imponer «la ley y el orden». Prefieren los objetos mecánicos a las personas. En su versión moderada, son personas pesimistas que dicen siempre no a todo y cuyo vaso está siempre medio vacío.





La vida tiene un dinamismo interno propio; tiende a crecer, a expresarse, a ser vivida.
Erich Fromm



El último tipo de personalidad, el productivo, busca y encuentra una solución legítima a la vida mediante la flexibilidad, el aprendizaje y la sociabilidad. Con el fin de llegar a «ser uno» con el mundo y así escapar a la soledad de la separación, las personas productivas responden al mundo con racionalidad y una mente abierta, dispuestas a cambiar sus convicciones a la luz de nuevas pruebas. La persona productiva es capaz de amar verdaderamente a otro por ser quien es, no como un trofeo o una salvaguarda contra el mundo. Fromm se refiere a esta persona como «el hombre sin máscara».

Fromm ofrece una perspectiva única que se alimenta de la psicología, la sociología y el pensamiento político, sobre todo el de Karl Marx. Sus escritos, dirigidos al público general, influyeron en la opinión pública más que en el ámbito académico; con todo, se le considera uno de los principales representantes de la psicología humanista. ■

La fascinación de Hitler con la muerte y la destrucción le identifican con el tipo de personalidad necrófilo de Fromm, obsesionado con el control y la imposición del orden.



Erich Fromm

Hijo único de una familia de judíos ortodoxos, se crió en la ciudad alemana de Frankfurt. Al principio se dedicó a los estudios talmúdicos, pero más tarde se interesó por Karl Marx y la teoría socialista, así como por el psicoanálisis freudiano. Impelido por la necesidad de comprender la hostilidad de la que fue testigo en la Primera Guerra Mundial, Erich Fromm estudió jurisprudencia y luego sociología (disciplina en la que obtuvo el doctorado), para formarse a continuación como psicoanalista. En 1933, cuando los nazis tomaron el poder en Alemania, Fromm se trasladó a Suiza y luego a Nueva York, donde estableció una consulta psicoanalítica y enseñó en la Universidad de Columbia.

Fromm se casó tres veces y tuvo una relación con Karen Horney durante la década de 1930. En 1951 dejó EE UU para enseñar en México, pero volvió once años después para tomar la cátedra de psiquiatría en la Universidad de Nueva York. Murió en Suiza a los 79 años.

Obras principales

1941 ***El miedo a la libertad.***
1947 ***El hombre para sí mismo.***
1956 ***El arte de amar.***

LA BUENA VIDA ES UN PROCESO, NO UN ESTADO

CARL ROGERS (1902–1987)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Terapia centrada en la persona

ANTES
Década de 1920 Otto Rank, psicoanalista austriaco, afirma que la separación respecto a los pensamientos, emociones y conductas superados es básica para el desarrollo psicológico.

Década de 1950 Abraham Maslow sugiere que no se debe ver a los pacientes como una colección de síntomas, sino ante todo como personas.

DESPUÉS
Década de 1960 Fritz Perls populariza la idea de exteriorizar las expectativas de otros para encontrar el yo más auténtico.

2004 El psicólogo humanista Clark Moustakas investiga los aspectos únicamente humanos de la vida: esperanza, amor, yo, creatividad, individualidad, y desarrollo del ser.

Durante el siglo XIX y principios del XX, el tratamiento psicológico se basaba en la idea de que la enfermedad mental era una patología que había que curar. La teoría psicoanalítica dominante, por ejemplo, definía a quienes tenían problemas de salud mental como neuróticos. La enfermedad mental se contemplaba con un enfoque negativo, y la teoría y la práctica psicológica de la época ofrecían definiciones estrictas y explicaciones claras de sus causas subyacentes, y métodos precisos para curarla.

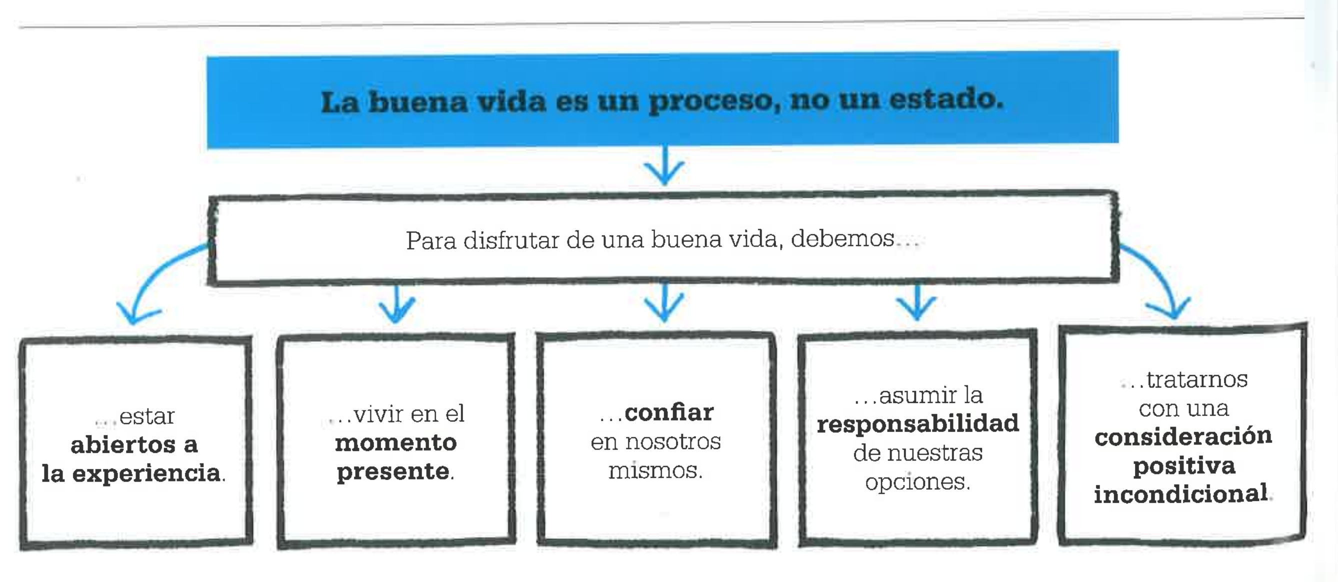
El psicólogo estadounidense Carl Rogers acometió el problema de la salud mental desde un punto de vista muy distinto, y así amplió para siempre el enfoque de la psicoterapia. Rogers consideraba las filosofías de su tiempo demasiado rígidas y estructuradas como para dar cuenta de algo tan dinámico como la experiencia humana, y la humanidad demasiado diversa como para encajar en categorías tan definidas.

Lograr la salud mental

Para Rogers, es absurdo considerar el bienestar mental como un estado fijo y específico. La buena salud mental no es algo que se consiga de repente tras haber dado una serie de pasos. Tampoco se alcanza porque el estado de tensión neurótico del individuo se haya aliviado mediante la satisfacción de las pulsiones biológicas, como afirmaban los psicoanalistas. Tampoco se cultiva siguiendo un programa específico diseñado para desarrollar y conservar un estado de homeostasis o equilibrio interno y reducir el efecto del caos externo del mundo sobre el yo, como recomendaban los conductistas.

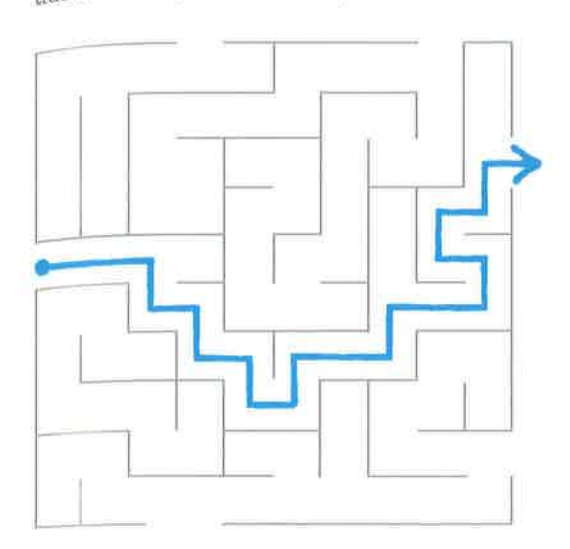
Rogers no cree que nadie se halle en un estado defectuoso que haya que arreglar para proporcionarle otro mejor, y prefiere considerar la experiencia humana, nuestra mente y nuestro entorno, como algo vivo y en desarrollo. Habla del «proceso continuo de la experiencia de los organismos», y considera la vida como algo instantáneo y continuo; la vida existe en la experiencia de cada momento.

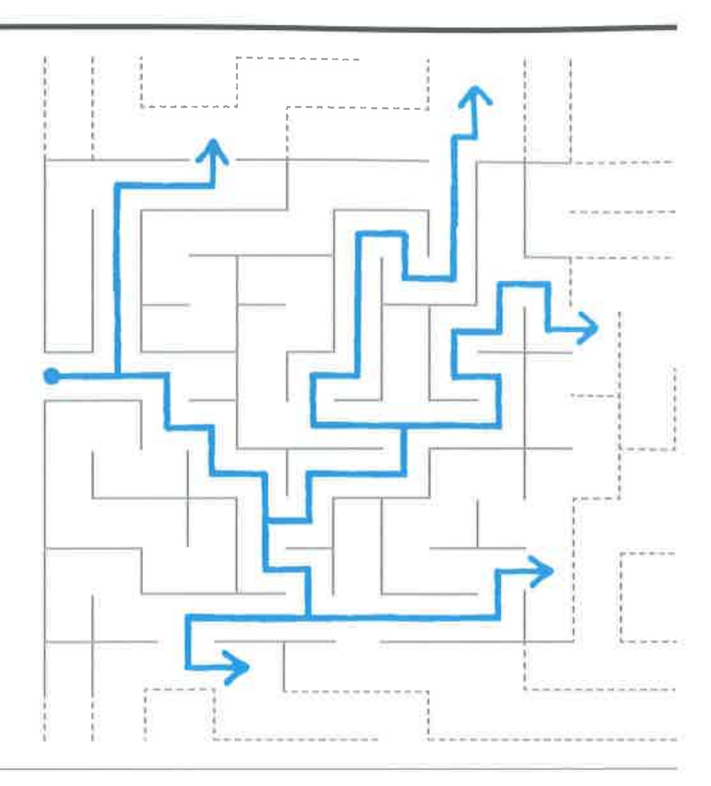
Para Rogers, el yo no es una identidad fija, sino una entidad fluida, cambiante y abierta; la experiencia humana fluye libremente y tiene posibilidades ilimitadas. El ser humano no recorre un camino cuya meta es la «integración» o la «realización», como dijera su colega el psicólogo humanista Abraham Maslow; es más, el



Véase también: Fritz Perls 112–117 ▪ Erich Fromm 124–129 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Rollo May 141 ▪ Dorothy Rowe 154 ▪ Martin Seligman 200–201

Para Rogers, la vida no es un laberinto con una sola ruta de salida, sino que presenta múltiples rutas y está llena de posibilidades; pero los individuos a menudo son incapaces de verlas o no quieren hacerlo. Para vivir la «buena vida» debemos permanecer flexibles y abiertos a todo aquello que trae la vida, experimentándolo plenamente en todo momento.





fin de la existencia no consiste en alcanzar meta alguna, según Rogers, ya que la existencia no es tanto un viaje que culmina en un punto de llegada como un proceso continuo de desarrollo y descubrimiento que no cesa hasta que morimos.

Vivir la «buena vida»

Rogers emplea la expresión «buena vida» para referirse al conjunto de características, actitudes y comportamientos que exhiben las personas que han asumido los fundamentos de su enfoque y se hallan «plenamente inmersas en el flujo de la vida». Un rasgo fundamental es la capacidad de permanecer enteramente presente en el momento. Puesto que el yo y la personalidad surgen de la experiencia, es de la mayor importancia mantenerse totalmente abierto ante las posibilidades que ofrece cada momento, y permitir que la experiencia conforme el yo. El individuo vive en un entorno de cambio constante, pero con demasiada frecuencia y facilidad niega esta fluidez y erige construcciones de cómo piensa que debieran ser las cosas; luego intenta moldearse a sí mismo y su idea de la realidad para que encajen en el constructo que ha producido. Esta manera de proceder es justamente lo contrario a la organización del yo fluida y cambiante que según Rogers requiere la naturaleza de nuestra existencia.

Nuestras preconcepciones sobre cómo es o debiera ser el mundo y sobre nuestro papel en él definen los límites de nuestro mundo y reducen nuestra capacidad de mantenernos presentes y abiertos a la experiencia. En cambio, cuando vivimos la buena vida y nos mantenemos abiertos a la experiencia, adoptamos una manera de ser que evita que nos sintamos atrapados y atascados. El objetivo, tal como lo ve Rogers, es que la experiencia sea el punto de partida para construir nuestra personalidad, en lugar de tratar de hacer encajar nuestras experiencias en una noción preconcebida de nuestro sentido del yo. Si nos aferramos a nuestras ideas »



Lo que seré en el momento siguiente, y aquello que haré, surge del propio momento y no se puede predecir.
Carl Rogers





Trabajar en un país en vías de desarrollo puede ser una buena manera de eliminar prejuicios sobre el mundo, abrirse a nuevas experiencias y aprender más sobre nosotros mismos.

sobre cómo debieran ser las cosas en lugar de aceptar cómo son realmente, es probable que percibamos que nuestras necesidades no encajan con lo disponible.

Cuando el mundo no «hace lo que queremos», y nos sentimos incapaces de cambiar nuestras ideas, surge el conflicto en forma de actitud defensiva. Rogers explica esta actitud como la tendencia a aplicar estrategias inconscientes para impedir que un estímulo perturbador entre en la conciencia: negamos (bloqueamos) o distorsionamos (reinterpretamos) lo que realmente ocurre, rehusando aceptar la realidad para mantenernos fieles a nuestras ideas preconcebidas. De este modo, nos negamos a nosotros mismos la posibilidad de todas las reacciones, sentimientos e ideas potenciales, y descartamos como equivocadas o inadecuadas una amplia gama de opciones. Los sentimientos y pensamientos defensivos que surgen en nosotros cuando la realidad entra en conflicto con nuestras preconcepciones producen una interpretación limitada y artificial de la experiencia. Para poder participar realmente en lo que Rogers llama el «proceso continuo de la experiencia de los organismos», debemos estar plenamente abiertos a las nuevas experiencias y hallarnos totalmente libres de la actitud defensiva.

Toda una gama de emociones

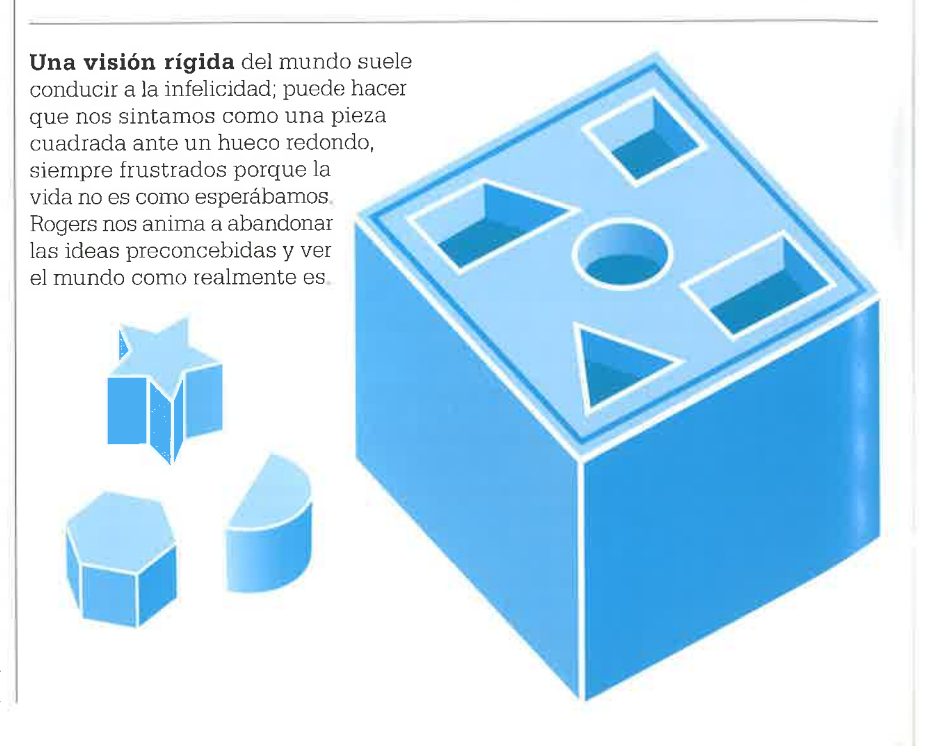
Al sintonizar con la gama completa de nuestras emociones, argumenta Rogers, nos permitimos una experiencia más profunda y rica en todos los aspectos de nuestra vida. Podemos pensar que somos capaces de bloquear selectivamente las emociones y ahogar sentimientos perturbadores o incómodos, pero lo cierto es que cuando reprimimos algunas de nuestras emociones, inevitablemente bajamos el volumen de todas ellas, y nos negamos el acceso a la totalidad de nuestra naturaleza. Si, por otra parte, nos permitimos sentirnos más cómodos con nuestras emociones, incluidas aquellas que hemos considerado negativas, el flujo de sentimientos positivos surge con mayor fuerza; es como si al permitirnos sentir dolor, nos capacitáramos para una experiencia más intensa de la alegría.



El yo y la personalidad surgen de la experiencia, más que traducirse esta [...] para encajar en la estructura preconcebida del yo.
Carl Rogers



Según Rogers, al permanecer siempre abiertos a todo lo que sucede, permitimos a nuestras capacida-



Una visión rígida del mundo suele conducir a la infelicidad; puede hacer que nos sintamos como una pieza cuadrada ante un hueco redondo, siempre frustrados porque la vida no es como esperábamos. Rogers nos anima a abandonar las ideas preconcebidas y ver el mundo como realmente es.

des funcionar del modo más pleno, al tiempo que obtenemos la mayor satisfacción de nuestras experiencias. No hemos erigido defensas para aislar a ninguna parte del yo, por lo que podemos experimentarlo todo plenamente. Una vez que hemos escapado de la trampa de las preconcepciones mentales, podemos permitirnos alzar el vuelo; y en lugar de organizar nuestra experiencia para amoldarla a nuestra idea del mundo, «descubrimos la estructura *en* la experiencia».

Tal apertura no es para los pusilánimes, afirma Rogers, pues requiere valor. No debemos temer ninguna clase de sentimientos; debemos permitir el pleno flujo de la cognición y la experiencia. De este modo, cada cual se vuelve más capaz de encontrar el camino que conviene a su yo auténtico, es decir, al individuo plenamente funcional en el que Rogers nos anima a convertirnos. Siempre estamos creciendo, y Rogers insiste en que la dirección que toman las personas –cuando hay libertad para tomar cualquier dirección– suele ser aquella para la que están mejor dotadas, y la más adecuada para ellas.

Aceptación incondicional

En contraste con la postura de muchos de sus predecesores en el campo de la psicoterapia, Rogers cree que las personas son, en esencia, sanas y buenas, y que el bienestar mental y emocional es la progresión natural de la naturaleza humana. Tales ideas son el fundamento de un enfoque que contempla a los pacientes bajo una luz perfectamente positiva, con una aceptación absoluta e incondicional. Rogers pedía a sus pacientes que hicieran lo mismo consigo mismos y con los demás. Esta perspectiva, enraizada en la compasión y el reconocimiento del potencial de todas y cada una de las personas, se ha llamado «consideración positiva incondicional». Rogers creía que toda persona, no solo sus pacientes, necesitaba ser capaz de verse a sí misma de este modo, y también a quienes le rodean y a su entorno.



El amor con condiciones –tales como sacar buenas notas en la escuela o comer determinados alimentos– puede provocar que los niños se sientan indignos de ser amados y rechazados.

La aceptación incondicional de uno mismo y de los otros es vital, y cuando falta, el individuo no es capaz de mantenerse abierto a la experiencia. Rogers sostenía que muchos de nosotros ponemos condiciones muy específicas, estrictas e inamovibles para dar nuestra aceptación o aprobación, y que basamos la autoestima y la consideración hacia los demás en los logros o en las apariencias, en lugar de aceptar a las personas tal y como son.



Ninguna idea de otro, y ninguna de mis propias ideas, tiene tanta autoridad como mi experiencia.
Carl Rogers

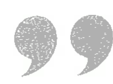


Los padres pueden enseñar sin darse cuenta a los niños que son dignos de afecto solo si cumplen ciertas condiciones, por ejemplo, dispensándoles premios y alabanzas cuando se comen la verdura o cuando sacan un sobresaliente en física, en lugar de mostrar abiertamente que les quieren simplemente por ser quienes son. Rogers llama a estos requisitos «condiciones de valor», y considera que la tendencia del ser humano a exigir que las personas y las cosas cumplan sus expectativas arbitrarias nos hace a todos un muy flaco favor.

Los logros se tienen que respetar, afirma Rogers, pero son algo aparte y secundario en relación con la aceptación, que es una necesidad humana básica, y que no debe ser necesario «ganarse» con la conducta. Para Rogers, el valor de un individuo es algo que viene dado por el mero milagro de la existencia. Así, la aceptación no debe entenderse nunca como algo condicional, y la consideración positiva incondicional es »



El ser humano subjetivo tiene un valor importante [...] no importa cómo se le etiquete y evalúe, ante todo es una persona humana.
Carl Rogers



clave para que todos podamos vivir la «buena vida».

A medida que las personas se aceptan mejor a sí mismas, se vuelven más pacientes consigo mismas. La aceptación alivia la presión de hacer, ver y adquirir, que se acumula cuando vivimos con la idea equivocada de que tales actividades definen nuestro valor. Entonces podemos empezar a comprender que cada uno de nosotros es una obra en proceso, como afirma Rogers en su obra *El proceso de convertirse en persona*; todos nos hallamos en un estado de desarrollo constante. Y paradójicamente, con una mayor aceptación de sí mismo, y libre de la presión y la crítica constantes, el individuo se vuelve mucho más productivo.

Confiar en uno mismo

Para vivir la «buena vida», tal como la ve Rogers, debemos aprender a confiar en nosotros mismos. A medida que el individuo tiende hacia la apertura, comprueba que a la vez progresa en su capacidad de confiar en sí mismo y en sus instintos, y empieza a sentirse más cómodo ejerciendo su capacidad de tomar decisiones. Sin necesidad de reprimir parte alguna de sí mismo, tiene mayor capacidad de sintonizar con todas ellas, y esto le da acceso a una diversidad de perspectivas y sentimientos, con lo cual es más capaz de evaluar las opciones mediante las cuales realizará verdaderamente su potencial. Ve con mayor claridad la dirección que desea tomar su auténtico yo, y puede optar por aquello que es realmente congruente con sus necesidades. Al no hallarse ya a merced de lo que cree que debiera hacer, ni de aquello que la sociedad o sus padres le puedan haber hecho creer que quiere, puede con mayor facilidad existir en el momento y ser verdaderamente consciente de lo que realmente quiere. Y ahora puede confiar en sí mismo, «no porque sea infalible, sino porque puede estar plenamente abierto a las consecuencias de cada uno de sus actos y corregirlos si sus resultados no le satisfacen», en palabras de Rogers.

Al vivir la «buena vida» nos sentimos más dueños de nuestra vida y más responsables de nosotros mismos. Este es otro de los principios de la filosofía de Rogers, y procede de una perspectiva existencial. Lo que decidamos pensar o hacer es cosa nuestra: no puede quedar resentimiento cuando hemos identificado por nosotros mismos lo que queremos y necesitamos y hemos dado los pasos necesarios para obtenerlo. Al mismo tiempo, hay una mayor responsabilidad ante uno mismo y una mayor tendencia a invertir en la propia vida. No es raro oír hablar del médico que detesta la medicina, pero la ejerce porque sus padres le convencieron de que era la manera de ganarse el respeto y el reconocimiento, tanto de ellos como de la sociedad. En contraste, por ejemplo, consta que las tasas de abandono

Carl Rogers



Nació en Oak Park (Illinois, EE UU) en el seno de una estricta familia protestante, y al parecer tuvo pocos amigos fuera de la familia antes de ingresar en la universidad. Estudió agricultura, pero, tras casarse en 1924 con su amor desde la infancia, Helen Elliott, se matriculó en un seminario teológico, que también acabó abandonando para hacer un curso de psicología.

Trabajó en las universidades de Ohio, Chicago y Wisconsin, donde desarrolló su terapia centrada en el cliente basada en la psicología humanista. También trabajó en la United Service Organizations (USO), ofreciendo terapia a militares de la Segunda Guerra Mundial. En 1964 recibió de la American Humanist Association el premio al «humanista del año», y dedicó sus últimos diez años a trabajar por la paz mundial. En 1987 fue nominado al Nobel de la Paz.

Obras principales

1942 ***Orientación psicológica y psicoterapia.***
1951 ***Psicoterapia centrada en el cliente.***
1961 ***El proceso de convertirse en persona.***



Aprender a montar en bicicleta requiere ánimo y apoyo externo, pero en último término lo decisivo es que el niño sea valiente y confíe en sí mismo. Rogers usó este ejemplo para explicar su terapia centrada en la persona.

o fracaso en la universidad de los alumnos con escaso apoyo familiar y que trabajan para pagarse la matrícula son muy reducidas.

Los modos en que otros pueden influir en nuestros deseos y en que nos definimos a nosotros mismos pueden ser muy complejos. El resentimiento puede quedar profundamente enterrado en nuestro interior cuando actuamos siguiendo los deseos de otro en lugar de los propios. Si nuestros actos se hallan libres de influencias externas, nos sentimos más auténticos, con un control más firme en la creación de nuestro destino, y más satisfechos con los resultados.

El foco en la persona

La filosofía de Rogers fue la piedra angular de un nueva tendencia llamada psicología humanista, iniciada por él en la década de 1950 junto con Abraham Maslow y Rollo May, y basada en la premisa de una humanidad fundamentalmente sana y capaz de desarrollarse y realizar su potencial. Este enfoque contrastaba con el de las principales terapias psicológicas de su tiempo –el psicoanálisis y el conductismo–, ambas centradas en la patología del individuo y en su remedio.

Al principio Rogers llamó a su enfoque «centrado en el cliente», pero luego pasó a denominarlo «centrado en la persona», y desde sus inicios ha sido enormemente influyente en la educación, la crianza de los hijos, los negocios y otras áreas, además de la clínica. En la psicoterapia centrada en la persona, que Rogers describió como una «terapia no directiva», el terapeuta asume el papel de un facilitador que ayuda al cliente a encontrar sus propias respuestas, partiendo de la idea de que es el cliente quien mejor se conoce a sí mismo. En esta psicoterapia el propio cliente identifica sus problemas y determina la dirección que debe tomar la terapia. Así, por ejemplo, el cliente puede preferir no centrarse en su infancia, sino más bien en asuntos a los que se está enfrentando en el trabajo, y el terapeuta puede ayudarle a descubrir qué clase de papel querría realmente asumir. Rogers describe este proceso como «de apoyo, no de reconstrucción»; con todo, el cliente no debe acudir al terapeuta en busca de apoyo; debe aprender a ser lo bastante consciente de sí mismo y a confiar lo suficiente en sí mismo como para ser independiente y capaz de vivir la «buena vida».

El legado de Rogers

Rogers fue uno de los psicoterapeutas más influyentes del siglo xx, y su terapia no directiva y centrada en la persona marcó un punto de inflexión en el desarrollo de la psicoterapia. Tuvo un papel clave en la configuración de los grupos de encuentro de la década de 1960, que estimulaban la comunicación abierta entre individuos. A él se debe la difusión de la orientación psicológica en áreas profesionales como la educación y el trabajo social, y fue un pionero en el empleo de una comunicación más eficaz para la resolución de conflictos internacionales. ■



El proceso de la buena vida [...] supone lanzarse de lleno en el flujo de la vida.
Carl Rogers





LO QUE UN HOMBRE PUEDE SER, DEBE SERLO

ABRAHAM MASLOW (1908–1970)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología humanista

ANTES
Década de 1920 Alfred Adler sostiene que detrás de toda conducta y experiencia hay una única fuerza motivadora: la búsqueda de la perfección.

1935 Henry Murray desarrolla el test de apercepción temática, que mide la personalidad y la motivación.

DESPUÉS
Década de 1950 El psiquiatra y neuropsicólogo de origen alemán Kurt Goldstein define la autorrealización como la tendencia a realizar, tanto como sea posible, las capacidades individuales del organismo, y declara que la pulsión hacia la autorrealización es la única que determina la vida del individuo.

1974 Fritz Perls afirma que todo ser vivo «tiene una sola meta innata: realizarse como es».

A lo largo de la historia, el hombre nunca ha dejado de plantearse por qué estamos aquí y cuál es el sentido de la vida. A estas preguntas subyace la necesidad de identificar aquello que verdaderamente nos satisface, y la confusión acerca de cómo encontrarlo. Los psicoanalistas dirían que la clave es la satisfacción de las pulsiones biológicas innatas, y los conductistas hablarían de la importancia de satisfacer las necesidades fisiológicas con el alimento, el sueño y el sexo. Sin embargo, la nueva ola del pensamiento psicoterapéutico de la primera mitad del siglo xx creía que el camino hacia la plenitud interior era mucho más complejo.

Uno de los principales representantes del nuevo enfoque del clásico problema fue Abraham Maslow, psicoterapeuta considerado como uno de los fundadores del movimiento humanista en psicología. Maslow estudió la experiencia humana atendiendo a aquellos aspectos que son más importantes para nosotros: el amor, la esperanza, la fe, la espiritualidad, la individualidad y la existencia. Uno de los puntos fundamentales de su teoría era que para alcanzar el estado de conciencia más desarrollado y realizar el mayor potencial, esto es, para autorrealizarse, el individuo debe descubrir su verdadero propósito en la vida y trabajar por él.

Hacia la autorrealización

Maslow diseñó un plan muy preciso para explicar la motivación humana y definir los pasos que ha de dar el ser humano en su progreso hacia la autorrealización. Su famosa jerarquía de necesidades suele representarse como una pirámide, con las necesidades más básicas en la base y los demás requisitos esenciales para tener una vida plena agrupados en niveles hacia la cúspide.

La jerarquía de Maslow se estructura en dos grandes secciones: en la mitad inferior de la pirámide se hallan los cuatro niveles que constituyen las «necesidades de déficit», todas las cuales deben satisfacerse para que la persona pueda aspirar a la satisfacción de las «necesidades de crecimiento». Las necesidades de déficit son simples y básicas; incluyen las necesidades fisiológicas (alimento, agua y sueño), la necesidad de seguridad (estar seguro y protegido del peligro), la necesidad de amor y pertenencia (la proximidad de otros y su aceptación) y la necesidad de autoestima (de logros y de reconocimiento).

Véase también: Alfred Adler 100–101 ▪ Erich Fromm 124–129 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Rollo May 141 ▪ Martin Seligman 200–201

La jerarquía de las necesidades

Maslow recoge, en su jerarquía de las necesidades, las cualidades que él observó en personas de éxito, personas con ambiciones pero que sabían mantener los pies en el suelo.

Necesidades de crecimiento

Autotrascendencia
Ayudar a otros, conectar con algo más allá de uno mismo

Autorrealización
Realizar el potencial personal

Estéticas
Orden, belleza, simetría

Cognitivas
Saber, comprender

Necesidades de déficit

Autoestima
Logro, reconocimiento, respeto, competencia

Amor y pertenencia
Aceptación, amistad, intimidad, relación

Seguridad
Seguridad, estabilidad, salud, refugio, dinero, empleo

Fisiológicas
Aire, alimento, bebida, sueño, calor, ejercicio

En un nivel superior, las necesidades de crecimiento incluyen las cognitivas (saber y comprender) y las estéticas (el deseo de orden y belleza), y por último, dos requisitos que definen el propósito de la vida y conducen a la profunda satisfacción espiritual y psicológica: la autorrealización y la autotrascendencia. La autorrealización es el deseo de plenitud del yo, y la autotrascendencia es la necesidad de ir más allá del yo y conectar con algo más elevado que nosotros mismos –como podría ser Dios– o ayudar a otros a realizar su potencial.

Maslow también afirma que cada uno de nosotros tiene un propósito individual para el que está singularmente dotado, y parte del camino hacia la plenitud consiste en identificar y perseguir tal propósito. Si una persona no hace aquello para lo que está mejor dotada, no importará que todas sus demás necesidades estén satisfechas, pues estará intranquila e insatisfecha. Cada cual debe descubrir su potencial y buscar aquellas experiencias que le permitan realizarlo; en palabras de Maslow: «Lo que un hombre puede ser, debe serlo». ■



Abraham Maslow

Abraham Maslow nació en Brooklyn (Nueva York) y fue el mayor de los siete hijos de una pareja de inmigrantes judíos procedentes de Rusia, de donde se vieron obligados a huir debido a la turbulenta situación política. Sus padres tenían grandes expectativas puestas en él, y le forzaron a estudiar derecho. El estricto control parental continuó hasta el año 1928, cuando Maslow decidió tomar las riendas de su propia vida y comenzó a estudiar psicología; ese mismo año, y también en contra de la voluntad de sus padres, contrajo matrimonio con su prima Bertha Goodman, con la que tuvo dos hijos.

En la Universidad de Wisconsin, Maslow tuvo la oportunidad de trabajar junto a Harry Harlow, el psicólogo de la conducta famoso por su trabajo con primates. Más tarde, en la Universidad de Columbia, halló un mentor en el psicoanalista Alfred Adler.

Obras principales

1943 *A Theory of Human Motivation.*
1954 *Motivación y personalidad.*
1962 *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser.*



EL SUFRIMIENTO DEJA DE SER SUFRIMIENTO CUANDO ENCUENTRA UN SENTIDO

VIKTOR FRANKL (1905–1997)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Logoterapia

ANTES
600–500 A.C. Buda enseña que el sufrimiento procede del deseo, y que puede aliviarse abandonando el deseo.

458 A.C. El dramaturgo griego Esquilo explora la idea de que la sabiduría se alcanza por medio del sufrimiento.

DESPUÉS
Década de 1950 Los filósofos existencialistas, como el francés Jean-Paul Sartre, sostienen que la vida carece de un sentido trascendente, y que cada cual ha de encontrar un sentido para sí mismo.

2003 Martin Seligman afirma que una vida plena comprende el placer, el compromiso y el sentido.

2007 Dan Gilbert, psicólogo estadounidense, arguye que la gente es infeliz por el modo en que concibe la felicidad.

En 1942, mientras el psiquiatra vienés Viktor Frankl se especializaba en la prevención del suicidio y el tratamiento de la depresión, él, su esposa, su hermano y sus padres fueron llevados a un campo de concentración. Allí pasó tres años y sufrió muchos horrores y pérdidas: fue el único de ellos que sobrevivió. En su obra *El hombre en busca de sentido* (1946), escrito tras estas experiencias, Frankl explica que el ser humano cuenta con dos potentes recursos psicológicos que le permiten soportar las situaciones más dolorosas y seguir adelante: la capacidad de decisión y la libertad de actitud. Frankl asegura que no estamos a merced de nuestro entorno ni de los acontecimientos, pues somos nosotros quienes decidimos cómo dejamos que nos moldeen. Incluso el sufrimiento puede verse de otro modo según nuestra interpretación de los acontecimientos.

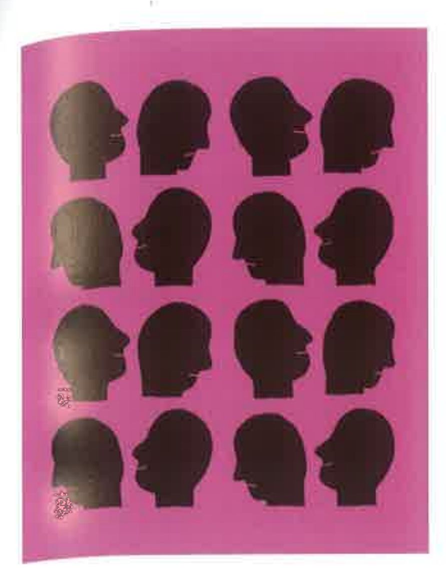


Un hombre que no tenga nada más en el mundo aún puede conocer la felicidad.
Viktor Frankl



Frankl menciona el caso de uno de sus pacientes que sufría porque echaba de menos a su difunta esposa. Frankl le preguntó qué habría sucedido si él hubiera muerto antes, y este respondió que su mujer habría padecido mucho; entonces Frankl señaló que él, su paciente, le había ahorrado a ella tal dolor, pero que ahora debía sufrirlo él. Al dar un sentido al sufrimiento, este se vuelve soportable; «el sufrimiento deja de ser sufrimiento cuando encuentra un sentido». El sentido es algo que «no inventamos, sino que descubrimos», según Frankl, y debemos encontrarlo nosotros mismos. Y lo descubrimos viviendo, especialmente a través del amor y la creación de cosas, y depende asimismo del modo en que decidimos ver las cosas. ■

Véase también: Rollo May 141 ▪ Boris Cyrulnik 152–153 ▪ Martin Seligman 200–201



UNO NO SE HACE PLENAMENTE HUMANO SIN DOLOR

ROLLO MAY (1909–1994)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoterapia existencial

ANTES
1841 Søren Kierkegaard afirma que se malinterpreta la doctrina cristiana y se hace un mal uso de la ciencia para defenderse falsamente de la angustia inherente a la existencia.

1942 El médico suizo Ludwig Binswanger combina la filosofía existencialista y la psicoterapia en *Fundamentos y cognición de la existencia humana*.

1942 Carl Rogers, pionero de la psicología humanista, publica *Orientación psicológica y psicoterapia*.

DESPUÉS
1980 El psicoterapeuta y psiquiatra estadounidense de origen judío Irvin Yalom trata en la obra titulada *Psicoterapia existencial* las cuatro cuestiones últimas de la vida: la muerte, el aislamiento existencial, la libertad y la falta de sentido.

A mediados del siglo XIX, filósofos como Friedrich Nietzsche y Søren Kierkegaard desafiaron los dogmas sociales e instaron a ampliar los modos de pensar para alcanzar un entendimiento más pleno de la experiencia humana, iniciando así una tendencia que con el tiempo recibirá el nombre de existencialismo. El libre albedrío, la responsabilidad personal o la interpretación de la experiencia fueron cuestiones fundamentales para los existencialistas, cuya pregunta última era qué significa existir para un ser humano.

Con su obra *The Meaning of Anxiety* (1950), el psicólogo Rollo May introdujo en la psicología este enfoque filosófico centrado en el ser humano; por ello se suele considerar a May como el padre de la psicología existencial.

Un enfoque existencial

May veía la vida como un espectro de la experiencia humana, y consideraba el sufrimiento como uno de sus componentes normales, y no como un signo de patología. Naturalmente, como seres humanos tendemos a buscar experiencias que nos hacen sentir bien. Nos gustan los entornos conocidos, y preferimos aquello que nos aporta equilibrio y comodidad tanto en lo físico como en lo mental. Esta tendencia, sin embargo, nos lleva a juzgar y a etiquetar las experiencias como «buenas» o «malas» solamente en función del grado de placer o incomodidad que proporcionan. De este modo nos perjudicamos, según May, pues nos estamos oponiendo a procesos que conllevan un desarrollo inmenso si los aceptamos como parte natural de la vida.

May propone un enfoque que tiene ecos del pensamiento budista y según el cual deben aceptarse todos los tipos de experiencia por igual, sin rechazar o negar lo que parece incómodo o desagradable. Deben aceptarse también los sentimientos «negativos» y no tratar de evitarlos o reprimirlos. El sufrimiento y la tristeza no son patologías que haya que curar, sino una parte natural y esencial de la vida humana, y tienen una importancia particular en orden al crecimiento psicológico. ■

Véase también: Søren Kierkegaard 26–27 ▪ Alfred Adler 100–101 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Viktor Frankl 140 ▪ Boris Cyrulnik 152–153

LAS CREENCIAS RACIONALES FAVORECEN LA SALUD EMOCIONAL

ALBERT ELLIS (1913–2007)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Terapia racional emotiva conductual

ANTES
1927 Alfred Adler afirma que la conducta de las personas surge de sus ideas.

Década de 1940 La teoría de la Gestalt subraya la importancia del papel de la percepción en la creación de la realidad.

1950 Karen Horney propone escapar de la «tiranía de los debieras».

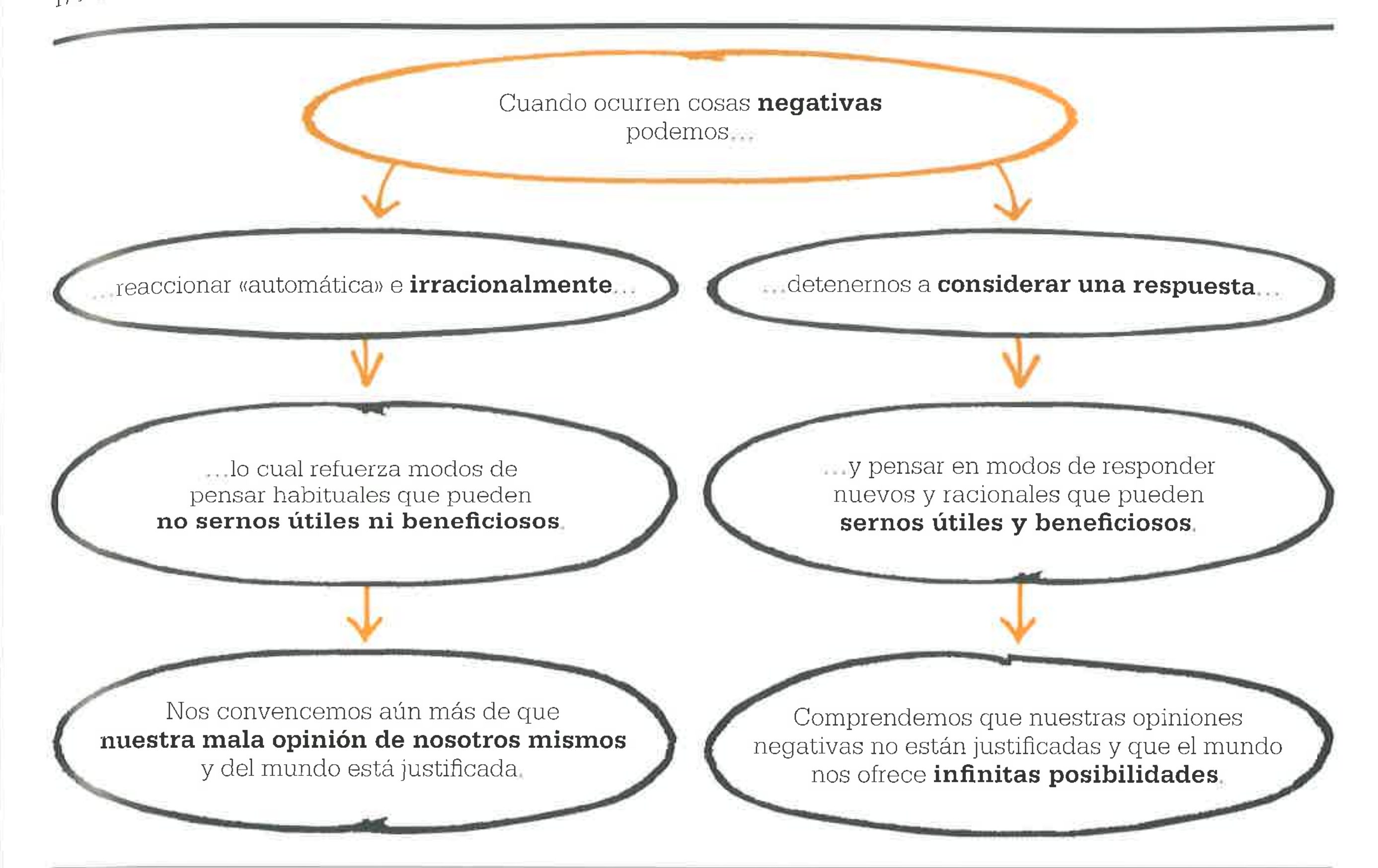
DESPUÉS
Década de 1960 Según Aaron Beck, la depresión es producto de unas ideas negativas y poco realistas sobre el mundo.

1980 David Burns, psiquiatra estadounidense, etiqueta distorsiones cognitivas tales como: el pensamiento del todo o nada, el tener siempre razón, las conclusiones precipitadas, la generalización excesiva o el catastrofismo.

El filósofo griego Epicteto afirmó, en el año 80 d.C., que a los hombres no les perturban los acontecimientos, sino la perspectiva que tienen de ellos. Este es el principio en que se basa la terapia racional emotiva conductual (TREC) ideada por el doctor Albert Ellis en 1955, que se basa en la premisa de que las experiencias no causan ninguna reacción emocional específica: esta la produce el sistema de creencias del individuo.

En las décadas de 1940 y 1950, cuando ejercía como psicoanalista, Ellis comprobó que, aunque muchos de sus pacientes tomaban conciencia

Véase también: Alfred Adler 100–101 ▪ Karen Horney 110 ▪ Erich Fromm 124–129 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Aaron Beck 174–177 ▪ Martin Seligman 200–201



de sí mismos y de los recuerdos de su infancia, sus síntomas persistían. Parecía que cuando se resolvía un problema, el paciente ponía otro en su lugar. El problema, decidió Albert Ellis, residía en la manera de pensar de la persona (su cognición), y hacía falta algo más que la mera toma de conciencia para solucionarlo.

Pensamiento irracional

Ellis llamó a su método de trabajo «terapia racional» porque creía que la mayoría de los problemas emocionales de larga duración se debían al pensamiento irracional. Una de las formas más comunes en que se da la irracionalidad, según Ellis, es la tendencia a sacar conclusiones extremas, especialmente negativas, sobre los acontecimientos. Por ejemplo, si una persona que piensa de forma irracional pierde su trabajo, tal hecho no es para ella algo meramente desafortunado o desgraciado, sino algo terrible; se considera indigna porque le han despedido, y cree que no volverá a encontrar trabajo jamás. Ellis describe las creencias irracionales como ilógicas, extremas y dañinas, las considera como un autosabotaje, pues tienen consecuencias emocionales perjudiciales.

El pensamiento racional tiene el efecto contrario, y Ellis lo considera beneficioso para el yo. Se basa en la tolerancia y la capacidad de soportar la angustia sin extraer conclusiones catastróficas, y se asienta en la creencia en un potencial humano positivo. No se trata de dar la espalda a los factores negativos para ver solamente y de manera ingenua lo positivo; el pensamiento racional tiene en cuenta los sentimientos razonables de tristeza, culpa y frustración. El individuo que tiene un pensamiento racional puede perder su empleo, y puede incluso haberlo perdido por su culpa, pero no por ello se considera indigno; puede estar disgustado consigo mismo, pero sabe que es posible conseguir otro empleo. El pensamiento racional es equilibrado, deja espacio al optimismo y está abierto a las posibilidades; favorece la salud emocional.

La noción del pensamiento irracional de Ellis está influida por la idea de la «tiranía de los debieras» »



No nos contrarían las personas y las cosas; nos contrariamos nosotros mismos por creer que nos pueden contrariar.
Albert Ellis



de Karen Horney, por la preocupación de que las cosas debieran ser de una manera diferente a como son. La lucha por reconciliar esos pensamientos con la realidad es dolorosa e interminable. El pensamiento racional, en cambio, se basa en la aceptación, y asume con serenidad que a veces ocurren cosas indeseables, pero que son parte de la vida.

Respuesta condicionada

Nos acostumbramos de tal modo a nuestras respuestas ante las personas y los acontecimientos que llegan a parecer casi automáticas; nuestra reacción queda inextricablemente ligada al acontecimiento mismo. Ellis sugería que tenemos que aprender a reconocer que un acontecimiento puede contribuir a un sentimiento, pero que no lo causa directamente. Nuestra respuesta emocional depende del significado que damos a lo sucedido, lo cual determina a su vez el pensamiento racional o irracional.

Como su nombre indica, la terapia racional emotiva conductual examina tanto la respuesta emocional (un proceso cognitivo) como la conducta. Los vínculos entre estas dos fluyen en ambas direcciones; así, es posible cambiar el modo de pensar cambiando la conducta, y se puede cambiar la conducta cambiando el modo de pensar. Ellis afirma que cambiar el modo de pensar de uno supone ser capaz de reconocer y luego rebatir las creencias irracionales, desafiándolas con pensamientos racionales.

Desafiar las creencias

En la TREC se pide al individuo que considere si tiene ideas o creencias dominantes sobre sí mismo y su situación en la vida, ya que estas



Si alguien ha tenido mala suerte en el amor puede sentirse triste y rechazado. Sin embargo, no es lo mismo sentir esas emociones que permitir que se conviertan en un sistema de creencias.

influyen en las respuestas irracionales. Este proceso se conoce como «disputa». Por ejemplo, un individuo puede pensar que «soy la única persona realmente fiable que conozco», o que «estoy destinado a estar siempre solo en este mundo»; en la terapia se le anima a buscar en su historia personal las justificaciones racionales de tales creencias: puede que haya vivido la ruptura de varias parejas y así haya llegado a convencerse de que su destino es estar solo o que de algún modo es indigno de ser amado. La TREC anima a las

Albert Ellis



Albert Ellis nació en Pittsburgh (Pensilvania, EE UU). Su padre solía estar ausente del hogar por asuntos de trabajo y su madre sufría trastorno bipolar, así que tuvo que cuidar a menudo de sus tres hermanos menores. Ellis se inició en el mundo de los negocios, pero su interés por la sexualidad, tema sobre el cual escribió varios libros, le llevó a ingresar en la Universidad de Columbia en 1942 para estudiar psicología clínica. Al principio practicó el psicoanálisis, influido por Sigmund Freud, Albert Adler y Erich Fromm. Sin embargo, su terapia racional rompía con la teoría psicoanalítica y hoy día se considera que fue él quien guió el cambio hacia la terapia cognitivo-conductual, siendo reconocido como uno de los psicólogos más influyentes de EE UU. Publicó más de 70 libros, y siguió escribiendo y enseñando hasta su muerte, a los 93 años.

Obras principales

1957 *Cómo vivir con un neurótico.*
1961 *A Guide to Rational Living.*
1962 *Razón y emoción en psicoterapia.*
1998 *Envejecer con plenitud.*

personas a dar cabida al dolor causado por la pérdida o la soledad, y a evaluar lógicamente los factores que llevaron a la pérdida; pero al mismo tiempo procura disuadirlas de creer que lo que ha sucedido una o dos veces se repetirá siempre, y que por tanto es imposible ser feliz.

Una de las dificultades inherentes al pensamiento irracional es que tiende a perpetuarse, pues al pensar, por ejemplo, «nunca me ocurre nada bueno», desaparece la motivación para buscar la ocasión de que ocurran cosas buenas. El individuo que tiene un pensamiento irracional ve tan improbable tener buenas experiencias que deja de buscarlas; además, se vuelve ciego para las cosas buenas que de todas maneras ocurren. Muchos expresarán así la idea autoperpetuante: «Sí, lo he intentado, y *sé* que nunca ocurren cosas buenas», frase que racionaliza y refuerza su sistema de creencias.

El pensamiento irracional es un pensamiento de «blanco o negro»: impide que la persona reconozca todo el espectro de experiencias posibles. Si un sistema de creencias defectuoso nos lleva a interpretar las situaciones siempre de forma negativa, impide la posibilidad de que se den experiencias positivas. Aunque suele decirse que hay que «ver para creer», lo cierto es que lo que vemos es lo que creemos.

Teoría constructivista

La TREC es una teoría constructivista, pues sugiere que, aunque nuestras preferencias estén influidas por la educación y la cultura, somos nosotros quienes construimos nuestra realidad y nuestras creencias. Como terapia, trata de revelar los pensamientos, sentimientos y actos inflexibles y absolutistas, y ayuda a la persona a ver el modo en que elige «perturbarse», como dice Ellis; sugiere cómo escoger caminos más sanos y cómo interiorizar creencias nuevas y más beneficiosas. Logrado esto, el terapeuta está de más: una vez que el cliente capta la idea y aprende a tomar sus decisiones con plena conciencia y a elegir con total libertad, el terapeuta ya no hace ninguna falta.

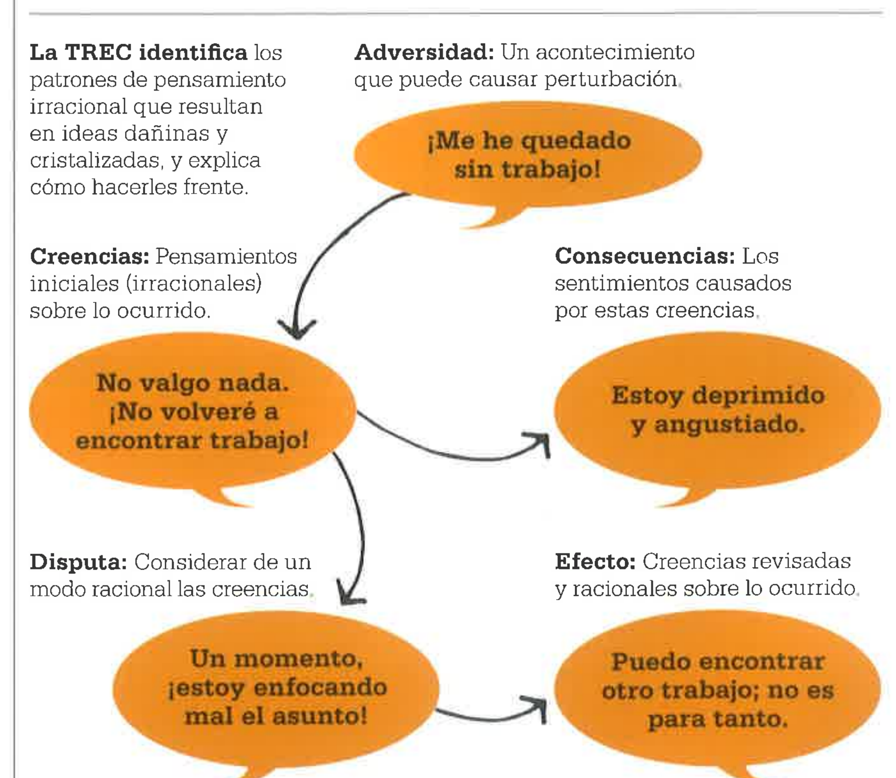
Una terapia activa

Las teorías de Albert Ellis desafiaron a la lenta metodología del psicoanálisis y produjeron la primera forma de terapia cognitivo-conductual, enfoque común en nuestros días. Frente al psicoanálisis, terapia pasiva y a largo plazo, la de Ellis era una terapia activa que ponía la tarea y el control decididamente en manos del cliente, como la de Carl Rogers. Ellis insistió a menudo en que la teoría no era suficiente: «Hay que respaldarla con acción, acción y acción», afirmó. La TREC se convirtió en una de las terapias más populares de las décadas de 1970 y 1980, e influyó mucho en el trabajo de Aaron Beck, quien describió a Ellis como «un explorador, un revolucionario, un terapeuta, un teórico y un maestro». ■



Los mejores años de tu vida son aquellos en que decides que tus problemas son cosa tuya [...] Entonces comprendes que controlas tu destino.
Albert Ellis







LA FAMILIA ES LA «FÁBRICA» EN LA QUE SE HACEN LAS PERSONAS

VIRGINIA SATIR (1916–1988)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Terapia familiar

ANTES
1942 En la obra *Orientación psicológica y psicoterapia* Carl Rogers subraya la importancia del respeto y la imparcialidad en los tratamientos de salud mental.

DESPUÉS
1953 Harry Stack Sullivan, psiquiatra estadounidense, publica *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, donde afirma que las personas son producto de su entorno.

1965 El psiquiatra argentino Salvador Minuchin desarrolla la terapia familiar en la Philadelphia Child Guidance Clinic.

1980 La psiquiatra italiana Mara Selvini Palazzoli y sus colegas publican una serie de artículos sobre el enfoque de la terapia familiar de la escuela de Milán.

Aprendemos a reaccionar de ciertas maneras ante los miembros de nuestra familia.

↓

Tales reacciones **configuran el papel** que adoptamos, sobre todo en caso de tensión.

↓

Ese papel puede **abrumar a nuestro yo auténtico** y perpetuarse en la edad adulta.

↓

La familia es la «fábrica» en la que se hacen las personas.

El papel que asume una persona en su familia de origen, esto es, en aquella en la que se ha criado, suele ser la semilla de la que surge el adulto. La psicóloga estadounidense Virginia Satir reconoció la importancia de la familia original en la formación de la personalidad, y examinó las diferencias entre una familia funcional y sana y otra disfuncional. Le interesaban especialmente los papeles que adoptan las personas como mecanismo de compensación cuando falta una dinámica sana entre los miembros de una familia.

Una vida familiar sana presenta muestras de afecto abiertas y recíprocas, y expresiones de consideración y amor de unos por otros. Satir insistió, más que ningún terapeuta anterior, en la importancia de las relaciones sanas, el cuidado y la compasión, para el desarrollo de una psique equilibrada.

Juego de roles

Cuando los miembros de una familia carecen de la capacidad de expresar abiertamente la emoción y el afecto, tienden a surgir «roles» que sustituyen a las verdaderas identidades, argumentó Satir. Y describió los cinco tipos que, a su juicio,

Véase también: Carl Rogers 130–137 ▪ Lev Vygotsky 270 ▪ Bruno Bettelheim 271

Los cinco roles familiares



La adopción de estos roles, según Satir, sirve a los diversos miembros de una familia para encubrir cuestiones emocionales difíciles.

suelen adoptarse, sobre todo en momentos de estrés: el que ve errores constantemente y se dedica a criticar (el «acusador»); el intelectual poco afectuoso (el «calculador»); el que confunde las cosas para desviar la atención de las cuestiones emocionales (el «distractor»); el complaciente que queda bien con todos (el «aplacador»); y el comunicador abierto, honrado y directo (el «nivelador»).

Solo los niveladores mantienen una postura sana y congruente en la que sus sentimientos interiores se corresponden con lo que comunican al resto de la familia. Los demás adoptan sus respectivos papeles porque su baja autoestima hace que teman mostrar o compartir sus verdaderos sentimientos. Los aplacadores temen la desaprobación; los acusadores atacan a otros para ocultar que se sienten indignos; los calculadores se sirven de su intelecto para no reconocerse a sí mismos sus sentimientos; y los distractores –a menudo el más joven de la familia– creen que solo serán queridos si les consideran inofensivos.

Estos roles pueden permitir funcionar a la familia, pero pueden acabar ahogando la capacidad de cada miembro para ser su auténtico yo. Satir creía que para desprenderse de estas identidades falsas, ya sea de niños o de adultos, debemos aceptar la autoestima como un derecho. Solo entonces será posible encaminarse hacia una existencia verdaderamente plena, basada en una comunicación directa, abierta y honrada.

La necesidad de vínculos emocionales básicos y positivos constituye el fundamento de la concepción de Satir, que consideraba el amor y la aceptación como las fuerzas más poderosas para curar a cualquier familia disfuncional. Su relación con sus pacientes, una relación estrecha y compasiva, ejemplificaba la dinámica que les animaba a adoptar. ■



Sabiendo cómo curar a la familia, sé cómo curar al mundo.
Virginia Satir



Virginia Satir

Satir nació en una granja de Wisconsin (EE UU), y se cuenta que a los seis años decidió que quería ser una «detective de padres». Perdió el oído durante dos años por una enfermedad, lo cual la hizo muy observadora de la comunicación no verbal y le dio una peculiar perspectiva del comportamiento humano. Su padre era alcohólico, y la dinámica familiar de la que fue testigo durante su infancia influyó considerablemente en su trabajo posterior.

Aunque se formó como maestra, su interés por los problemas de autoestima en los niños la llevaron a cursar un máster en trabajo social. Organizó el primer programa de formación de terapia familiar en EE UU, y el «modelo Satir» sigue teniendo hoy una gran influencia en la psicología individual y organizativa.

Obras principales

1964 *Terapia familiar conjunta.*
1972 *Peoplemaking: el arte de crear una familia.*



«TURN ON, TUNE IN, DROP OUT»

TIMOTHY LEARY (1920–1996)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología experimental

ANTES
Década de 1890 William James afirma que el yo tiene cuatro capas: la biológica, la material, la social y la espiritual.

1956 Abraham Maslow subraya la importancia de las «experiencias cumbre» en el camino a la autorrealización.

DESPUÉS
Década de 1960 El psiquiatra Humphry Osmond acuña el término «psicodélico» para los efectos emocionales del LSD y la mescalina.

1962 En su «experimento del Viernes Santo», el psiquiatra Walter Pahnke investiga si las drogas psicodélicas profundizan la experiencia religiosa.

1972 En la obra *Psicología de la conciencia*, el psicólogo Robert E. Ornstein afirma que solo la experiencia personal puede abrir el inconsciente.

El psicólogo estadounidense Timothy Leary fue un icono contracultural en la década de 1960, y acuñó el lema quizá más usado de la época: *«Turn on, tune in, drop out»*. Sin embargo, el orden en que sugería hacer esas tres cosas era ligeramente distinto al del eslogan.

Leary creía que la sociedad estaba contaminada por la política y compuesta por comunidades estériles e indiferenciadas que impedían acceder al sentido profundo que requieren los individuos auténticos. Lo primero que debíamos hacer, por tanto, era descolgarnos, retirarnos *(drop out)*, en el sentido de desprendernos de los vínculos artificiales y llegar a ser autónomos en el pensamiento y la acción. Por desgracia, esto se malinterpretó como un rechazo de la productividad, cosa que Leary no pretendía.

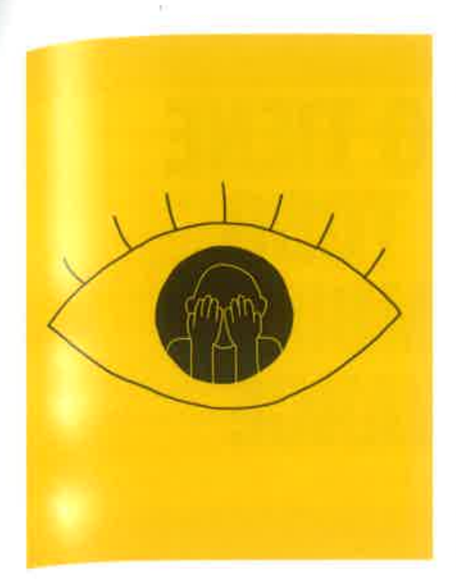
Luego nos invitaba a ahondar en nuestro inconsciente *(turn on)* y «encontrar un sacramento que te devuelva al templo de Dios, tu propio cuerpo». Es una llamada a explorar niveles más profundos de realidad, así como los múltiples niveles de experiencia y conciencia. Las drogas eran uno de los medios para lograrlo, y Leary, profesor en Harvard, comenzó a experimentar con el LSD.

Por último, proponía sintonizar *(tune in)* con el exterior: volver a la sociedad con una nueva visión, buscando nuevos patrones de conducta que reflejen nuestra transformación, y enseñar a otros nuestros hallazgos. ■



En la década de 1960, la psicodelia se hizo eco de la llamada de Leary a la exploración del inconsciente en busca de nuestras verdaderas emociones y necesidades para crear un mundo mejor.

Véase también: William James 38–45 ■ Abraham Maslow 138–139



LA INTROSPECCIÓN PUEDE CAUSAR CEGUERA

PAUL WATZLAWICK (1921–2007)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Terapia breve

ANTES
Década de 1880 Aparece la terapia psicodinámica, centrada en los procesos inconscientes tal como se manifiestan en la conducta actual de la persona.

1938 B. F. Skinner introduce el conductismo «radical», que niega que el pensamiento, la percepción o cualquier otro tipo de actividad emocional no observable puedan llegar a desencadenar un patrón de conducta particular.

DESPUÉS
1958 El psiquiatra de EE UU Leopold Bellak pone en marcha una clínica de terapia breve, terapia limitada a un máximo de cinco sesiones.

1974 Jay Haley, psicoterapeuta estadounidense, publica *Terapia no convencional*, donde describe las técnicas de terapia breve de Milton Erickson.

El éxito de la psicoterapia suele depender de que el paciente llegue a comprenderse mejor a sí mismo, su historia y su conducta, partiendo de la idea de que, para superar el dolor y cambiar la conducta, precisamos conocer las raíces de nuestros patrones emocionales. Así, por ejemplo, un sufrimiento demasiado prolongado tras ser abandonado por la pareja puede llevar al afectado a comprender que tiene un problema con el abandono, porque su madre le abandonó siendo un niño. No obstante, no pocos terapeutas consideran que tal introspección puede ser innecesaria para superar el dolor emocional; y algunos, como el psicólogo austriaco-estadounidense Paul Watzlawick, afirman que puede incluso agravar el estado del paciente.

Watzlawick declaró no recordar un solo caso en el que un individuo cambiara por la profundización en el conocimiento de sí mismo (o *insight*, como él llamó a este proceso). La creencia de que la comprensión de sucesos pasados ayuda a comprender los problemas del presente se basa en una visión lineal de causa y efecto. Watzlawick consideraba más bien la idea de una causalidad circular en la conducta humana, según la cual tendemos a repetir las mismas acciones una y otra vez.

Así, la introspección puede llegar incluso a causar ceguera, para ver tanto el problema real como su solución potencial. Watzlawick fue partidario de la terapia breve, que se ocupa de problemas específicos de un modo más directo para lograr resultados más rápidos, y creía que para tener éxito, toda terapia debe ofrecer al paciente una relación de apoyo. ■



Cualquiera puede *ser* feliz, pero *hacerse* infeliz requiere aprendizaje.
Paul Watzlawick



Véase también: B. F. Skinner 78–85 ▪ Elizabeth Loftus 202–207 ▪ Milton Erickson 336



LA LOCURA NO TIENE POR QUE SER TODO COLAPSO, TAMBIÉN PUEDE SER AVANCE

R. D. LAING (1927–1989)

La enfermedad mental **no es biológica**; se desarrolla por **interacciones sociales difíciles**.

→ **La psicosis** es una **expresión de angustia** válida y comprensible.

→ La psiquiatría se equivoca al **estigmatizar** la enfermedad mental por no **acomodarse** a las normas sociales.

→ La enfermedad mental debiera valorarse como experiencia **catártica y transformadora**.

→ **La locura no tiene por qué ser todo colapso, también puede ser avance.**

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Antipsiquiatría

ANTES

1908 El psiquiatra suizo Eugen Bleuler acuña el término «esquizofrenia» para referirse a la escisión de las funciones mentales.

1911 Sigmund Freud propone que la esquizofrenia es una afección puramente psicológica, aunque no es tratable por el psicoanálisis.

1943 Jean-Paul Sartre distingue entre el yo verdadero y el yo falso.

1956 El científico británico Gregory Bateson define el «doble vínculo» como un angustioso dilema en el que todas las posibles soluciones llevan a consecuencias negativas.

DESPUÉS

1978 Las TAC cerebrales revelan diferencias físicas entre esquizofrénicos crónicos y no esquizofrénicos.

A finales del siglo XIX empezó a difundirse la idea de que la diferencia entre la enfermedad mental y el sufrimiento psicológico de una persona normal era una diferencia de grado, más que tipológica. Sigmund Freud afirmó que la neurosis y la normalidad se hallan en la misma escala, y que cualquiera puede sucumbir a la perturbación mental en circunstancias desfavorables. Este es el contexto en el que surgió la nueva tendencia cuyo máximo representante fue R. D. Laing.

Biología y comportamiento

Como Freud, Laing desafió los valores fundamentales de la psiquiatría, rechazando su concepción de la enfermedad mental como fenómeno biológico y subrayando la importancia de las influencias sociales, culturales

Véase también: Emil Kraepelin 31 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ David Rosenhan 328–329

y familiares que configuran la experiencia personal. Aunque nunca negó la dura realidad de las enfermedades mentales, sus opiniones contrastaban vivamente con la práctica y las bases médicas de la psiquiatría.

El trabajo de Laing cuestiona la validez del diagnóstico psiquiátrico, partiendo de que el proceso común para diagnosticar las enfermedades mentales no sigue el modelo médico tradicional. Los médicos realizan exámenes y pruebas para diagnosticar afecciones físicas, mientras que el diagnóstico psiquiátrico está basado en el comportamiento. Para Laing, hay un conflicto inherente en el hecho de diagnosticar enfermedades mentales basándose en el comportamiento, para luego tratarlas biológicamente con fármacos. Si el diagnóstico se basa en la conducta, también el tratamiento debiera basarse en ella. Laing añade que además los fármacos perjudican a la capacidad de pensar, interfiriendo así en el proceso natural de recuperación.



El rey Lear de Shakespeare es un buen ejemplo del hombre que enloquece por la dificultad de las circunstancias. Para Laing, la locura de Lear sería un intento de volver a su estado natural de salud.

Sobre la esquizofrenia

El trabajo principal de Laing consistió en comprender y tratar la esquizofrenia, una grave enfermedad mental caracterizada por la alteración severa del funcionamiento psicológico, y en explicarla al público no especializado. La esquizofrenia, según Laing, no se hereda, sino que es una reacción comprensible ante una situación invivible. Tenía en cuenta la teoría del «doble vínculo» del científico Gregory Bateson, que describe la situación en que una persona se enfrenta a expectativas en conflicto y cualquier acción conduce a consecuencias negativas, produciendo una angustia extrema.

La enfermedad como avance

Laing consideró el comportamiento anormal y el habla confusa de los esquizofrénicos como expresiones válidas de angustia, y revolucionó así la visión de la esquizofrenia. Según él, los episodios psicóticos eran intentos de los pacientes de comunicar lo que les aquejaba, y tenían que verse como experiencias catárticas y transformadoras que podían llevar a revelaciones personales importantes. Laing reconocía que tales expresiones son difíciles de entender, pero explicaba que esto se debe a que están envueltas en el lenguaje del simbolismo personal, que solo tiene sentido desde el interior del sujeto. La psicoterapia sin fármacos de Laing intenta comprender el simbolismo del paciente escuchándole atenta y empáticamente; y se basa en el supuesto de que las personas son naturalmente sanas, y de que la llamada enfermedad mental es un intento de recuperar tal estado. ■



R. D. Laing

Ronald David Laing nació en Glasgow (Escocia). Después de estudiar medicina, comenzó a trabajar como psiquiatra para el ejército británico, y aumentó su interés por el tratamiento de la angustia. Luego se formó en la Clínica Tavistock de Londres. En 1965 creó la Philadelphia Association con un grupo de colegas y juntos iniciaron un novedoso proyecto psiquiátrico en el Kingsley Hall de Londres, que implicaba la convivencia de pacientes y terapeutas.

El errático comportamiento y las inquietudes espirituales de Laing hacia el final de su vida hicieron que su reputación se resintiera. Como nunca logró desarrollar una alternativa que fuera viable a los tratamientos médicos convencionales, sus ideas no suelen ser aceptadas por la psiquiatría; pero sus aportaciones al movimiento de la antipsiquiatría, sobre todo en terapia familiar, han tenido un impacto duradero. Falleció de un fallo cardiaco en 1989.

Obras principales

1960 *El yo dividido.*
1961 *El yo y los otros.*
1964 *Cordura, locura y familia.*
1967 *La política de la experiencia.*



NUESTRA HISTORIA NO DETERMINA NUESTRO DESTINO

BORIS CYRULNIK (n. en 1937)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología positiva

ANTES
Década de 1920 Sigmund Freud sostiene la idea de que los traumas infantiles tienen un impacto negativo en el cerebro que puede prevalecer sobre cualquier factor genético, social o de resiliencia psicológica.

1955–1995 La psicóloga Emmy Werner realiza un seguimiento de niños traumatizados hasta la edad adulta y concluye que un tercio de la población tiende a la resiliencia.

1988 El psicólogo John Bowlby propone estudiar la resiliencia.

DESPUÉS
2007 El gobierno del Reino Unido inicia el UK Resilience Programme en las escuelas.

2012 La Asociación Americana de Psicología crea un grupo de trabajo sobre la resiliencia psicológica.

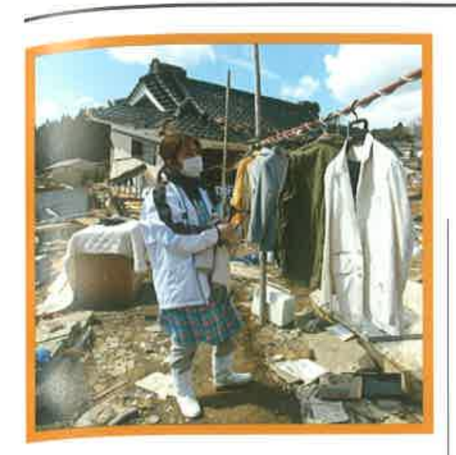


Ante una tragedia, hay personas que quedan destrozadas, se sumen en el desaliento o en una depresión, perdiendo en ocasiones la esperanza e incluso la voluntad de seguir adelante. Se obsesionan con el desastre y padecen pesadillas, recuerdos recurrentes y ataques de ansiedad. Otras personas reaccionan de forma distinta, y parecen capaces de sobrellevar no solo los altibajos habituales de la vida, sino también las pérdidas y los traumas potencialmente abrumadores; en vez de abatirse o deprimirse, demuestran la capacidad de lidiar con circunstancias dolorosas y seguir adelante.

Boris Cyrulnik se interesó por la diversidad de estas reacciones, e intrigado por las razones de que unas personas queden tan afectadas por la desgracia mientras que otras sean tan capaces de recuperarse, ha dedicado su vida al estudio de la llamada «resiliencia» psicológica.

Cyrulnik halló que la resiliencia no es una cualidad inherente a la persona, sino que se construye a través de un proceso natural: «por sí solo, el niño no tiene resiliencia alguna [...] es una interacción, una relación». Construimos resiliencia al desarrollar relaciones. Estamos siempre «tejiéndonos» a partir de las personas y

Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ John Bowlby 274–277 ▪ Charlotte Bühler 336 ▪ George Kelly 337 ▪ Jerome Kagan 339



Después de un desastre como un tsunami, los psicólogos han observado la formación de comunidades resilientes, caracterizadas por la decisión de sus miembros a superar la adversidad.

situaciones con las que nos encontramos, con las palabras que intercambiamos y los sentimientos que surgen. Podríamos pensar que si se suelta una única «puntada», nuestra vida se deshará; lo cierto es que, «si una sola puntada resiste, podemos volver a empezar de nuevo».

El humor y las emociones positivas son factores clave para la resiliencia. Los estudios de Cyrulnik han demostrado que las personas más capaces de soportar las dificultades y los traumas de la vida son capaces de ver un sentido en las penas, que ven como experiencias útiles de las que aprender, y son capaces incluso de reírse. Los resilientes nunca pierden la capacidad de ver que las cosas pueden ir mejor en el futuro, aunque el presente sea doloroso.

Enfrentarse al reto

Tradicionalmente se pensaba que las personas más resistentes eran menos emotivas; pero según Boris Cyrulnik el dolor no es en modo alguno menor para las personas más resilientes que para las demás: la diferencia radica en cómo deciden utilizarlo. El dolor puede persistir, incluso durante toda la vida, pero para estas personas supone un reto que deciden asumir. El reto consiste en superar lo ocurrido, encontrar fuerza en la experiencia en lugar de dejar que les venza, y usar esa fuerza para seguir adelante.

Con el apoyo adecuado, los niños son especialmente capaces de recuperarse de los traumas. Cyrulnik ha mostrado que el cerebro es maleable, y se recupera si se le permite. El cerebro de un niño traumatizado presenta los ventrículos y el córtex encogidos; pero si el niño recibe apoyo y cariño después del trauma, antes de un año el cerebro puede volver a la normalidad, como muestran las IRM.

Cyrulnik insiste en la importancia de no «etiquetar» a los niños que han sufrido un trauma, abocándolos así a un futuro sin aparente esperanza. El trauma tiene dos componentes: el daño y la representación del daño. A menudo la experiencia postraumática más dañina para los niños consiste en experimentar humillantes interpretaciones de lo sucedido por parte de los adultos. Las etiquetas, dice Cyrulnik, pueden ser más dañinas que la propia experiencia. ■



La resiliencia es la capacidad para crecer al enfrentarse a problemas terribles.
Boris Cyrulnik





Boris Cyrulnik

Cyrulnik nació en Burdeos (Francia) en el seno de una familia judía poco antes del estallido de la Segunda Guerra Mundial. En 1944, cuando el régimen de Vichy controlaba la Francia meridional, asaltaron su casa y se llevaron a sus padres al campo de concentración de Auschwitz. Por entonces, y por razones de seguridad, él vivía ya con una familia adoptiva, pero esta decidió entregarlo a las autoridades a los pocos días a cambio de una pequeña recompensa. Cyrulnik logró escapar mientras esperaba a ser trasladado a un campo de concentración, y trabajó como mozo de granja. Finalizada la guerra, se hizo cargo de él una tía suya. Estudió medicina en la Universidad de París, y más tarde, movido por el deseo de reevaluar los acontecimientos de su propia vida, comenzó a estudiar psicoanálisis y luego neuropsiquiatría. Cyrulnik ha dedicado su carrera sobre todo al tratamiento de niños traumatizados.

Obras principales

1992 *La naissance du sens.*
2004 *El murmullo de los fantasmas.*
2009 *Resilience.*



SOLO LAS BUENAS PERSONAS SE DEPRIMEN

DOROTHY ROWE (n. en 1930)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la construcción personal

ANTES
Década de 1940 La teoría de la Gestalt introduce la idea de que la percepción influye en el significado.

1955 George Kelly publica *The Psychology of Personal Constructs*, donde desarrolla la teoría de que todos tenemos una serie de constructos (creencias) sobre el mundo y las personas.

1960 El psicólogo y estadístico Max Hamilton diseña una escala para la evaluación de la depresión (HAM-D).

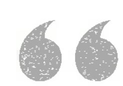
DESPUÉS
1980 El psicólogo Melvin Lerner publica *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion*, donde explica cómo creemos equivocadamente que la gente tiene lo que se merece.

Si la gente dejara de culparse por cosas que han ocurrido en sus vidas, caería en picado el número de deprimidos. Esta premisa es la base del éxito de Dorothy Rowe a la hora de tratar el problema.

Por lo general se nos educa en la creencia de que el mundo es un lugar justo y racional, y de que si somos buenos nos irá bien. Pero si las cosas van bien cuando somos buenos, ¿qué significa cuando van mal? Nuestra creencia en un «mundo justo», en el que se premia a los buenos y se castiga a los malos, nos lleva a culparnos por las cosas malas que nos pasan.

Cuando estamos dolidos o si sufrimos alguna injusticia, tendemos a preguntarnos: ¿por qué a mí? Y echamos la vista atrás para descubrir qué hicimos para provocar tal situación, incluso si se trata de un desastre natural. Los sentimientos de culpa, impotencia y vergüenza surgen de modo irracional ante las desgracias, y eso puede llevar a la depresión.

Rowe explicó que somos nosotros quienes creamos y escogemos nuestras creencias. Una vez que entendemos esto, podemos desprendernos de la idea de un mundo justo y pensar de forma más racional en las experiencias negativas. Podemos tener unos malos padres, perder el trabajo o sufrir un huracán devastador, pero estas cosas no suceden porque estemos condenados al infortunio ni porque merezcamos que nos traten mal. Para recuperarnos de tales reveses hemos de evitar personalizar los acontecimientos, empezar a exteriorizarlos y comprender, sencillamente, que a veces ocurren desgracias. ■



Para convertir la tristeza natural en depresión, no tienes más que culparte por el desastre que te ha sucedido.
Dorothy Rowe



Véase también: Fritz Perls 112–117 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Albert Ellis 142–145 ▪ Melvin Lerner 242–243 ▪ George Kelly 337



EL PADRE ESTÁ SUJETO A UNA REGLA DE SILENCIO

GUY CORNEAU (n. en 1951)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología masculina

ANTES
Década de 1900 El psicoanálisis freudiano describe el complejo de Edipo, según el cual el hijo compite naturalmente con el padre.

Década de 1950 Jacques Lacan, psicoanalista francés, sostiene que, para el hijo, el padre encarna la ley.

DESPUÉS
1991 En *Iron John: A Book About Men*, el estadounidense Robert Bly afirma que los padres no logran dar a sus hijos lo que necesitan para ser hombres, y plantea que deben despertar al «salvaje» que tienen dentro.

Década de 1990 Los estadounidenses Douglas Gillette y Robert L. Moore publican cinco libros sobre los arquetipos jungianos y la psique masculina.

Antes de que el psicoanalista franco-canadiense Guy Corneau publicara *Hijos del silencio* (1989), la psicología había prestado poca atención a la comunicación emocional entre los hombres. Este libro plantea la dificultad de las conversaciones íntimas entre hombres de distinta generación, y relata los intentos del propio autor por conectar emocionalmente con su padre y buscar su aprobación, respondidos tan solo con el silencio.



La comunicación entre padres e hijos suele caracterizarse por los silencios. Los hijos buscan reconocimiento y aprobación, y los padres se resisten a darles lo que desean.

Resistencia a dar aprobación

Corneau reconoce en tal experiencia un patrón característico de los hombres, que con frecuencia son incapaces de dispensar a sus hijos el afecto o reconocimiento que estos ansían. Cuando el hijo experimenta este silencio, puede poner más empeño o dejar de intentarlo, pero el silencio queda irrevocablemente impreso en su mente. Este fenómeno podría deberse a la interacción competitiva de los egos masculinos: el hombre que alaba en exceso a su hijo pondría en entredicho su propio poder, que quedaría así devaluado. Desde el punto de vista del hijo, si obtiene la aprobación con demasiada facilidad, sin cierta resistencia, el padre deja de ser alguien a quien valga la pena impresionar. Al parecer, en casi todas las sociedades se suele dar la creencia de que el hombre no puede ser fuerte y abierto al mismo tiempo.

Guy Corneau sostiene que dicha conducta supone una enorme desventaja para los hombres, a los que se niega la oportunidad de expresar su afecto por sus hijos, al tiempo que estos se ven privados de él. ■

Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–107 ▪ Jacques Lacan 122–123

PSICOLO
COGNITI

EL CEREBRO PROCESADOR

GÍA
VA

Los experimentos de Hermann Ebbinghaus y sus «sílabas sin sentido» muestran una manera de estudiar los **procesos cognitivos**.



1885

1932



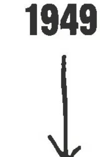
Frederic Bartlett estudia la **memoria reconstructiva** con «La guerra de los fantasmas».

Jerome Bruner y Cecile Goodman exponen en *Value and Need as Organizing Factors in Perception* que el **«razonamiento motivado» influye en la percepción**.



1947

1949



Donald Hebb explica el aprendizaje en términos de conexiones entre **estímulos y neuronas**.

Alan Turing publica «Computing Machinery and Intelligence», donde describe el cerebro como una **«máquina organizada»** que aprende mediante la experiencia.



1950

1956



George Armitage Miller afirma que el cerebro humano solo puede retener **siete fragmentos de información** a la vez.

En Teoría de la disonancia cognoscitiva, Leon Festinger sugiere que el ser humano tiende a mantener la **congruencia de sus creencias**.



1957

1958



Donald Broadbent publica *Percepción y comunicación*, donde presenta el **modelo cognitivo del procesamiento de la información**.

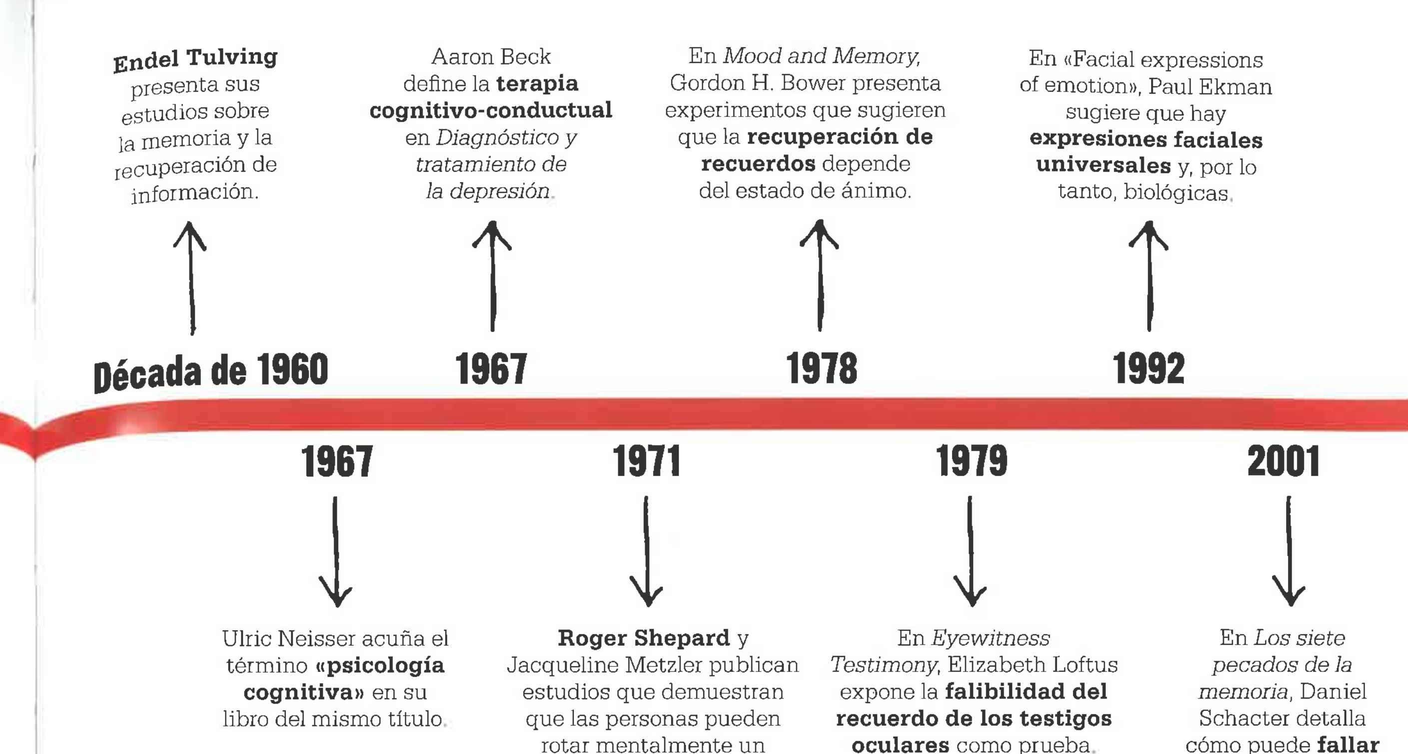
Durante la primera mitad del siglo xx fueron dos las corrientes de pensamiento que dominaron la teoría psicológica: el conductismo (que se centraba en la teoría del aprendizaje) y el psicoanálisis (que se centraba en el inconsciente y en el desarrollo durante la primera infancia). Ambas dejaban a un lado los procesos mentales (como la percepción, la conciencia o la memoria) que habían preocupado a los psicólogos del siglo anterior.

Ciertamente hubo excepciones, y psicólogos como el británico Frederic Bartlett o la rusa Bluma Zeigarnik estudiaron durante las décadas de 1920 y 1930 los procesos de la memoria, anticipándose al trabajo que realizaron con posterioridad los psicólogos cognitivos. En Alemania, el trabajo de Wolfgang Köhler sobre resolución de problemas y toma de decisiones desembocó en la psicología de la Gestalt, una escuela de pensamiento alemana centrada en la percepción y en la organización perceptiva, y que fue una de las precursoras de la psicología cognitiva.

La revolución cognitiva

Lo que acabó desplazando el interés por la conducta al estudio de los procesos mentales fue un factor ajeno a la psicología: las mejoras en las comunicaciones y la informática, y las posibilidades abiertas por la inteligencia artificial (entonces un campo en expansión, gracias a los avances logrados durante la Segunda Guerra Mundial), propiciaron una nueva concepción del cerebro como un procesador de información. Los psicólogos disponían de un modelo para el estudio de los procesos mentales («procesos cognitivos» o «cognición»), que el conductismo no había querido, o podido, estudiar hasta aquel momento. Además, los avances en neurociencia mejoraron la comprensión del cerebro y del sistema nervioso, y psicólogos como Donald Hebb pudieron analizar directamente los procesos mentales, en lugar de inferirlos de la observación de la conducta.

Un alumno de Bartlett en Cambridge, Donald Broadbent, fue uno de los primeros en aplicar a la psicología la analogía del procesamiento de la información, inspirado por el trabajo que Alan Turing, informático, y Colin Cherry, experto en comunicaciones, habían desarrollado durante las décadas de 1940 y 1950. El punto de inflexión llegó a finales de la década de 1950, cuando las críticas a las limitaciones del conductismo llevaron a lo que se llamó «revolución cognitiva». Al frente de este movimiento



estuvieron George Armitage Miller y Jerome Bruner, fundadores en 1960 del Centro de Estudios Cognitivos en la Universidad de Harvard.

Cambio de dirección

El innovador trabajo de Miller y Bruner provocó un cambio de dirección fundamental en la teoría psicológica. Áreas que los conductistas habían dejado de lado, como la memoria, la percepción y las emociones, pasaron a ser un tema central. Mientras que Bruner incorporó los conceptos cognitivos a teorías del aprendizaje ya existentes, Miller aplicó el modelo del procesamiento de la información a la memoria, lo que abrió un campo nuevo, además de convertir a la memoria en un área de estudio esencial para los psicólogos cognitivos, como Endel Tulving, Elizabeth Loftus, Daniel Schacter y Gordon H. Bower. Además, se revisó la psicología de la Gestalt: Roger Shepard volvió a estudiar las ideas sobre la percepción; con sus teorías, Daniel Kahneman y Amos Tversky recuperaron el trabajo de Köhler sobre resolución de problemas y toma de decisiones, y tal vez por primera vez en la historia, los psicólogos cognitivos, como Gordon H. Bower y Paul Ekman, estudiaron científicamente la emoción.

Sin embargo, la revolución no solo afectó al conductismo: la teoría psicoanalítica de Freud y de sus seguidores recibió muchas críticas, acusada de falta de rigor científico. Aaron Beck concluyó que la psicología cognitiva podía proporcionar un tratamiento más efectivo y más susceptible de un análisis objetivo. La terapia cognitiva que defendía, y que más tarde incorporó elementos de la terapia conductista y técnicas de meditación, se convirtió al cabo de poco tiempo en el tratamiento de elección para trastornos como la depresión y la ansiedad, y llevó a un movimiento de psicología positiva que defendía la búsqueda del bienestar mental, en lugar de limitarse a tratar las enfermedades mentales.

A principios del siglo XXI, la terapia cognitiva sigue siendo la orientación predominante, y ha ejercido una gran influencia sobre la neurociencia, la educación y la economía. Asimismo ha influido en el debate de la herencia frente al medio; tras los recientes hallazgos en genética y neurociencia, psicólogos evolucionistas como Steven Pinker han afirmado que la estructura cerebral determina los pensamientos y la conducta, y que, como cualquier otra característica heredada, estos están sujetos a las leyes de la selección natural. ■



EL INSTINTO ES UNA PAUTA DINÁMICA

WOLFGANG KÖHLER (1887–1967)

EN CONTEXTO

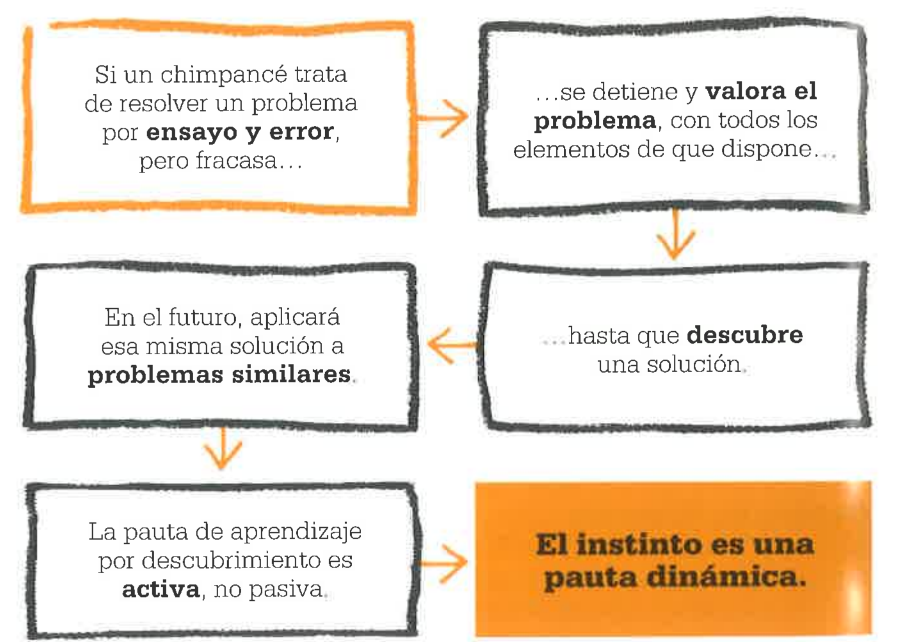
ORIENTACIÓN
Psicología de la Gestalt

ANTES
1890 El filósofo austriaco Christian von Ehrenfels presenta el concepto de Gestalt en *Sobre las cualidades de la forma*.

1912 Max Wertheimer publica «Estudios experimentales sobre la percepción del movimiento», obra clave en la psicología de la Gestalt.

DESPUÉS
Década de 1920 Edward Tolman integra conceptos conductistas y de la psicología de la Gestalt en su conductismo propositivo (hoy, conductismo cognitivo).

1935 Karl Duncker, psicólogo gestáltico alemán, describe experimentos sobre resolución de problemas y reestructuración mental en *Psicología del pensamiento productivo*.



Un grupo de psicólogos alemanes que discrepaban de las escuelas de pensamiento predominantes desarrollaron a finales del siglo XIX un nuevo enfoque científico y marcadamente integrador, al que denominaron Gestalt. Wolfgang Köhler, fundador del nuevo movimiento junto con Max Wertheimer y Kurt Koffka, explicó que el término significa tanto «pauta» como, cuando se aplica a la teoría, «unidad organizada». Este nuevo enfoque (que no debe confundirse con la terapia Gestalt, desarrollada mucho más tarde) partía de la idea de que conceptos como percepción, aprendizaje y cognición debían considerarse como unidades completas, en vez de ser estudiados elemento a elemento.

Según Köhler, el conductismo, la tendencia dominante, era demasiado simplista y pasaba por alto la naturaleza dinámica de la percepción.

Véase también: Iván Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65 ▪ Edward Tolman 72–73 ▪ Max Wertheimer 335



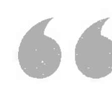
Köhler concluyó que la capacidad de descubrimiento de los chimpancés les permitía percibir activamente varias soluciones posibles antes de hallar la respuesta a un problema.

Pavlov y Thorndike pensaban que los animales aprenden por ensayo y error mediante un condicionamiento simple de estímulo-respuesta. Sin embargo, Köhler creía que poseen capacidad de descubrimiento *(insight)* e inteligencia, y tuvo ocasión de demostrarlo en el centro de investigación sobre antropoides que dirigió en Tenerife entre 1913 y 1920, donde estudió a chimpancés enfrentados a tareas de resolución de problemas.

Aprendizaje por descubrimiento

Las observaciones de Köhler reafirmaron su convicción y demostraron que la Gestalt podía explicar los procesos de resolución de problemas y de aprendizaje. Frente a un problema, como alcanzar la comida, los chimpancés fracasaban en los intentos iniciales, pero luego se detenían y parecían reflexionar sobre la situación antes de intentar otra solución que, a menudo, suponía utilizar herramientas, como palos de la zona de juegos. Después, al encontrarse con un problema parecido, aplicaban inmediatamente esa misma solución. Köhler concluyó que esta conducta denotaba un proceso cognitivo de ensayo y error previo a la acción. Primero resolvían el problema mentalmente y luego, tras el descubrimiento, probaban la solución. Esto contradecía la postura conductista, según la cual el aprendizaje es una respuesta condicionada a un estímulo y reforzada por una recompensa. Los chimpancés aprendían mediante la percepción del problema, no por la búsqueda de recompensa.

Se trataba de la demostración del modelo dinámico de la conducta de Köhler, que partía de la organización perceptiva, y no de un aprendizaje pasivo por respuesta a recompensas. La pauta (Gestalt) del aprendizaje por descubrimiento o comprensión súbita (error, pausa, percepción, descubrimiento, ensayo) es activa; pero no necesariamente es evidente para quien observa los intentos del chimpancé por resolver el problema, sobre todo porque es imposible ver la organización perceptiva de la mente del animal. El instinto, la respuesta aparentemente automática para la solución de un problema, está mediado por este proceso de aprendizaje por descubrimiento, y es una pauta activa y dinámica. ■



El descubrimiento parece una solución completa en relación a toda la disposición del campo.
Wolfgang Köhler





Wolfgang Köhler

Nació en Estonia, pero su familia regresó después a su Alemania de origen. Estudió en varias universidades alemanas antes de doctorarse en Berlín. En 1909, colaboró con Max Wertheimer en la Academia de Frankfurt en sus estudios sobre la percepción, la base de la psicología de la Gestalt. En 1913 fue nombrado director del laboratorio de investigación de la Academia de las Ciencias Prusiana en Tenerife, donde quedó aislado al inicio de la Primera Guerra Mundial y permaneció hasta 1920. Tras su regreso a Berlín, dirigió el Instituto Psicológico hasta que en 1935 emigró a EE UU huyendo del régimen nazi, donde enseñó en varias universidades. En 1959 fue elegido director de la APA (Asociación Americana de Psicología). Ulric Neisser lo describió como «un pensador genuinamente creativo, y una persona de gran dignidad y honorabilidad».

Obras principales

1917 ***Experimentos sobre la inteligencia de los chimpancés.***
1929 ***Psicología de la forma.***
1938 ***The Place of Values in a World of Facts.***



LA INTERRUPCIÓN DE UNA TAREA AUMENTA EN GRAN MANERA LAS PROBABILIDADES DE RECORDARLA

BLUMA ZEIGARNIK (1901–1988)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estudio de la memoria

ANTES
1885 Hermann Ebbinghaus publica el innovador libro *Sobre la memoria*.

1890 En *The Principles of Psychology*, William James distingue entre memoria primaria (a corto plazo) y secundaria (a largo plazo).

DESPUÉS
1956 «El mágico número siete, más o menos dos», de George Armitage Miller, reaviva el interés por el estudio de la memoria.

1966 Jerome Bruner enfatiza la importancia de la organización y la categorización en el proceso de aprendizaje.

1972 Endel Tulving establece una distinción entre memoria episódica (de acontecimientos concretos) y memoria semántica (de datos no relacionados con un suceso o una situación).

Bluma Zeigarnik preparaba el doctorado en Berlín cuando su profesor, Kurt Lewin, le dijo que había observado que los camareros recordaban mejor los pedidos de las mesas que aún no habían pagado que los de las que ya lo habían hecho. Se planteó entonces si la memoria otorgaría prioridad a las tareas inacabadas para recordarlas mejor que las finalizadas. Diseñó un experimento en el que se asignaba a los participantes tareas o rompecabezas sencillos y se les interrumpía durante la mitad de estas actividades. Luego, cuando se les preguntaba qué recordaban de las tareas, se hizo evidente que la probabilidad de que recordaran los detalles de las interrumpidas se duplicaba, independientemente de que después se les hubiera dado la oportunidad de finalizarlas o no. Zeigarnik razonó que esto podía deberse a que la tarea no se había terminado, por lo que el recuerdo se había almacenado de un modo diferente y más efectivo.



El llamado «efecto Zeigarnik» se manifiesta en el hecho de que es más probable que un camarero recuerde un pedido que todavía no está pagado que otro que sí.

Las repercusiones de este fenómeno, conocido como «efecto Zeigarnik», fueron importantes. Zeigarnik propuso que los estudiantes, sobre todo los niños, retenían más si podían hacer pausas mientras estudiaban. No obstante, no se le prestó mucha atención hasta que la memoria volvió al primer plano de la investigación en la década de 1950. Esta teoría se acepta como un gran avance hacia la comprensión de la memoria, y se le han hallado aplicaciones prácticas tanto en la educación como en la publicidad y los medios de comunicación. ■

Véase también: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Jerome Bruner 164–165 ▪ George Armitage Miller 168–173 ▪ Endel Tulving 186–191 ▪ Daniel Schacter 208–209



CUANDO UN BEBÉ OYE PASOS, SE ACTIVA UN GRUPO NEURONAL

DONALD HEBB (1904–1985)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Neuropsicología

ANTES
1890 William James avanza una teoría sobre las redes neuronales del cerebro.

1911 La ley del efecto de Thorndike propone que las conexiones entre el estímulo y la respuesta quedan «impresas» y forman un vínculo neuronal.

1917 Köhler demuestra que en los chimpancés el aprendizaje por descubrimiento es más duradero que por ensayo y error.

1929 K. Lashley publica *Brain Mechanisms and Intelligence*.

DESPUÉS
Década de 1970 George A. Miller acuña el término «neurociencia cognitiva».

Década de 1980 Los neurocientíficos desarrollan técnicas de imagen que permiten elaborar mapas de las funciones cerebrales.

Durante la década de 1920, varios psicólogos recurrieron a la neurología en busca de respuestas sobre el aprendizaje y la memoria. Entre ellos destacó Karl Lashley, uno de los primeros en investigar la función que desempeñan las conexiones nerviosas; fue uno de sus alumnos, el canadiense Donald Hebb, quien formuló una teoría para explicar lo que sucede durante el proceso del aprendizaje asociativo.

Hebb propuso que las neuronas se asocian al activarse de manera simultánea y repetidamente: las sinapsis, o conexiones, que las unen quedan reforzadas. Las experiencias repetidas llevan a la formación de «grupos neuronales» en el cerebro, una teoría que suele resumirse así: «Las células que disparan juntas, acaban juntas». De igual modo, distintos grupos neuronales pueden conectarse entre ellos y formar una red o «secuencia de fase», que reconocemos como un proceso cognitivo.

Hebb concluyó que este proceso asociativo se hace evidente especialmente en el aprendizaje a lo largo de la infancia, que es cuando se forman los nuevos grupos neuronales y las nuevas secuencias de fase. En su libro *Organización de la conducta* (1949), presentaba el ejemplo de un bebé que oía pasos, lo que estimularía varias neuronas; si la experiencia se repitiera, se formaría un grupo neuronal. A partir de ese momento, «cuando el bebé oye pasos, se activa un grupo neuronal; mientras este permanece activado, ve un rostro, unas manos le cogen… lo que activa otros grupos neuronales. De este modo, el "grupo pasos" se asocia al "grupo rostro" y al "grupo ser cogido en brazos"». Una vez que ha sucedido esto, cada vez que el bebé oiga pasos se activarán los tres grupos. Por el contrario, el aprendizaje en los adultos tiende a consistir en la reorganización de grupos y secuencias de fase ya existentes, y no en la formación de otros nuevos.

La teoría de Hebb marcó un hito en la neurociencia moderna, y su explicación del aprendizaje neuronal, que se conoce como aprendizaje hebbiano, sigue siendo el modelo aceptado. ■

Véase también: Edward Thorndike 62–65 ▪ Karl Lashley 76 ▪ Wolfgang Köhler 160–161 ▪ George Armitage Miller 168–173 ▪ Daniel Schacter 208–209



EL CONOCIMIENTO ES UN PROCESO, NO UN PRODUCTO

JEROME BRUNER (n. en 1915)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Desarrollo cognitivo

ANTES
Década de 1920 Lev Vygotsky propone que el desarrollo cognitivo es también un proceso social y cultural.

1952 Jean Piaget publica en *El nacimiento de la inteligencia en el niño* sus teorías sobre el desarrollo.

DESPUÉS
Década de 1960 Escuelas británicas, estadounidenses y australianas adoptan el programa educativo MACOS («Man: A Course of Study»), basado en las teorías de Bruner.

1977 Albert Bandura publica *Teoría del aprendizaje social*, obra que estudia el desarrollo a través de una mezcla de aspectos conductuales y cognitivos.

Aprendemos mediante la **experiencia activa**.

Enseñar no es solo explicar algo, sino **fomentar la participación**.

Adquirimos conocimientos gracias al razonamiento y a la **construcción de significado** a partir de la información.

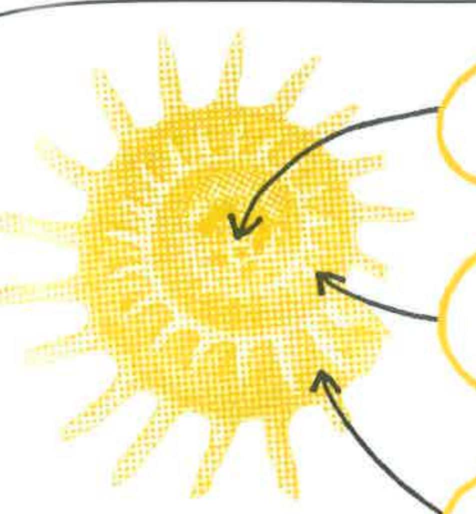
Esto es una forma de **procesamiento de la información**.

El conocimiento es un proceso, no un producto.

La psicología del desarrollo se vio dominada durante gran parte del siglo xx por la perspectiva de Jean Piaget, que explicó el desarrollo cognitivo del niño en fases madurativas como resultado de su curiosidad natural por explorar el entorno. La teoría de Lev Vygotsky, publicada en inglés poco después de la de Piaget, también afirmaba que el niño construye significado por medio de la experiencia, pero ampliaba el alcance de la palabra «experiencia»: para él abarcaba también la experiencia cultural y social. Afirmaba que los niños aprenden fundamentalmente a través de la interacción con otras personas.

En la década de 1960 la «revolución cognitiva» iba ganando fuerza, y los procesos cognitivos se explicaban cada vez más mediante la analogía del cerebro con un «procesador de información». Jerome Bruner se

Véase también: Jean Piaget 262–269 ▪ Lev Vygotsky 270 ▪ Albert Bandura 286–291



Primero, las ideas se presentan de una manera **sencilla e intuitiva**.

Se repasan y se reconstruyen continuamente, de un modo cada vez más formal…

…hasta que **se conectan con otros conocimientos** y permiten una comprensión más amplia.

Un currículo en espiral sería el ideal en las escuelas, según Bruner. Supone un repaso constante de los conceptos, que se van ampliando progresivamente hasta que se alcanza un nivel superior de comprensión.

convirtió en una figura clave en esta nueva orientación tras estudiar la influencia que ejercen las necesidades y las motivaciones sobre la percepción, y concluir que vemos lo que necesitamos ver. Entonces se interesó por el desarrollo de la cognición y empezó a estudiar los procesos cognitivos en los niños.

La mente como procesador

Bruner empezó a investigar aplicando modelos cognitivos a las ideas de Piaget y de Vygotsky, pero en lugar de estudiar la construcción de significado en el desarrollo cognitivo, se concentró en el procesamiento de la información: cómo adquirimos y almacenamos el conocimiento. Como Piaget, creía que la adquisición de conocimientos es un proceso experimental, pero al igual que Vygotsky, lo entendía como una tarea social, no individual. Sostenía que el aprendizaje no es posible sin acompañamiento: para su desarrollo, el niño necesita que le enseñen. Sin embargo, «enseñar… no consiste en conseguir que la mente memorice resultados, sino en fomentar que participe en el proceso». Al adquirir conocimientos, necesitamos participar activamente y razonar, no limitarnos a recibirlos pasivamente; es así como dotamos de significado al conocimiento. En la psicología cognitiva, el razonamiento equivale al «procesamiento de la información», por lo que la adquisición de conocimiento debe ser entendida como un proceso, no como un producto o un resultado. Necesitamos aliento y orientación en el proceso, y para Bruner, en eso consiste el cometido de un maestro.

En *El proceso de la educación* (1960), expuso la idea de que los niños debieran ser participantes activos en su propia educación. Este libro se convirtió en un texto fundamental que transformó la política educativa estadounidense tanto a nivel gubernamental como en las escuelas. ■



Jerome Bruner

Jerome Seymour Bruner, hijo de inmigrantes polacos a Nueva York, nació ciego, pero fue operado de cataratas a los dos años y recuperó la vista. Su padre murió de cáncer cuando él tenía 12 años; su madre, rota de dolor, trasladó a la familia varias veces durante los años de escolarización. Estudió psicología en la Universidad de Duke (Carolina del Norte) y luego en Harvard, donde cursó un doctorado en 1941 junto con Gordon Allport y Karl Lashley.

Sirvió en el departamento de estudios estratégicos del ejército estadounidense en la Segunda Guerra Mundial. Luego volvió a Harvard, donde colaboró con Leo Postman y George Armitage Miller. En 1960 cofundó con este último el Centro de Estudios Cognitivos en Harvard, donde permaneció hasta su clausura en 1972. Los siguientes diez años los dedicó a enseñar en Oxford, antes de regresar a EE UU. Continuó enseñando hasta bien pasados los 90 años de edad.

Obras principales

1960 *El proceso de la educación.*
1966 *Investigaciones sobre el desarrollo cognitivo.*
1990 *Actos de significado.*



UN HOMBRE DE CONVICCIONES ES UN HOMBRE DIFÍCIL DE CAMBIAR

LEON FESTINGER (1919–1989)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría del aprendizaje

ANTES
1933 El psicólogo gestáltico Kurt Lewin deja la Escuela de Psicología Experimental de Berlín y emigra a EE UU.

DESPUÉS
1963 Stanley Milgram publica sus experimentos sobre la disposición a obedecer a figuras de autoridad aunque las órdenes contradigan los principios personales.

1971 El estudio de la cárcel de Philip Zimbardo prueba que las personas se adaptan a las funciones asignadas.

1972 El psicólogo social estadounidense Daryl Bem explica los cambios de actitud con la teoría de la autopercepción alternativa.

Década de 1980 Elliot Aronson defiende la teoría de Festinger con experimentos sobre ritos de iniciación.

Si nuestras **creencias sólidas** entran en conflicto con **una realidad que demuestra lo contrario**…

…experimentamos una **«disonancia cognitiva»** muy incómoda.

Si **aceptamos la contradicción**, aumentará la **incongruencia** entre las creencias pasadas y presentes.

Por lo tanto, es probable que encontremos el modo de lograr que **la nueva información sea congruente** con nuestras creencias.

Un hombre de convicciones es un hombre difícil de cambiar.

Véase también: Kurt Lewin 218–223 ■ Solomon Asch 224–227 ■ Elliot Aronson 244–245 ■ Stanley Milgram 246–253 ■ Philip Zimbardo 254–255 ■ Stanley Schachter 338

Al final de la Segunda Guerra Mundial, la psicología social ya se había convertido en un campo de investigación relevante, impulsada desde EE UU por Kurt Lewin, fundador del Centro de Investigación de Dinámica de Grupo del Instituto Tecnológico de Massachusetts en 1945.

Allí trabajó Leon Festinger, uno de sus antiguos alumnos. Al principio se sintió atraído por la labor de Lewin en el marco de la psicología de la Gestalt, pero luego se interesó por la psicología social. Durante sus investigaciones, Festinger observó que las personas buscan dar sentido a su mundo y que la congruencia es un elemento fundamental para conseguirlo. Así, adoptan rutinas y costumbres, como comer a horarios regulares y escoger asientos preferidos en los transportes públicos, cuya alteración les hace sentirse incómodas. Esto también era cierto en cuanto a las pautas de pensamiento habituales y las creencias. Cuando una opinión muy consolidada se enfrenta a pruebas que la contradicen, surge un incómodo estado interno de incongruencia, al que Festinger denominó «disonancia cognitiva». Su conclusión fue que el único modo de eliminar el malestar era lograr que la creencia y las pruebas fueran congruentes.

Convicción inquebrantable

En 1954, Festinger leyó en un periódico local un artículo que le ofrecía la oportunidad de estudiar las reacciones a la disonancia cognitiva. Una secta afirmaba haber recibido mensajes de alienígenas que advertían de una inundación que destruiría el mundo el 21 de diciembre; los platillos volantes solo rescatarían a los verdaderos fieles. Festinger y sus colegas de la Universidad de Minnesota contactaron con miembros de la secta, a los que entrevistaron antes de la supuesta catástrofe y de nuevo pasada la fecha, sin que las predicciones se hubieran hecho realidad.

El hoy famoso estudio de Oak Park, realizado sobre este grupo y publicado por Festinger, Henry Riecken y Stanley Schacter en *When Prophecy Fails*, describe las reacciones de los miembros de la secta. El sentido común nos llevaría a pensar que el fracaso de la predicción y la consiguiente disonancia cognitiva les habrían llevado a abandonar sus creencias, pero sucedió justo lo contrario. Al acercarse el día del Juicio Final, llegó otro mensaje que afirmaba que, gracias a la dedicación del grupo, el mundo sería perdonado. El fervor de los creyentes aumentó. Festinger ya lo había previsto, porque aceptar las pruebas contradictorias habría supuesto intensificar la disonancia entre las creencias pasadas y el rechazo presente. La gran inversión en la creencia (reputación, empleos y dinero) no hizo más que multiplicar este efecto.

Festinger concluyó que la disonancia cognitiva, o al menos su evitación, hace muy poco probable que una persona con una firme convicción cambie de opinión ante hechos que la contradigan: es inmune a las pruebas y a la argumentación racional. Como explica Festinger, «si le decimos que no estamos de acuerdo, se aleja. Si le mostramos hechos y cifras, duda de las fuentes. Si apelamos a la lógica, no lo entiende». ■

Leon Festinger



Nació en Brooklyn (Nueva York), en el seno de una familia de inmigrantes rusos. Se graduó en el City College de Nueva York y luego estudió con Kurt Lewin en la Universidad de Iowa, donde se doctoró en psicología infantil en 1942. Ingresó en el servicio militar durante los últimos años de la Segunda Guerra Mundial y en 1945 se reunió con Lewin en el Centro de Investigación de Dinámica de Grupo del Instituto Tecnológico de Massachusetts. Al mismo tiempo que enseñaba en la Universidad de Minnesota, llevó a cabo el estudio de Oak Park sobre una secta que había predicho el fin del mundo. Se trasladó a la Universidad de Stanford en 1955, donde continuó su trabajo sobre psicología social. En la década de 1960 comenzó a estudiar la percepción y más tarde historia y arqueología en la Nueva Escuela de Investigación Social de Nueva York. Murió de un cáncer hepático a los 69 años.

Obras principales

1956 ***When Prophecy Fails.***
1957 ***Teoría de la disonancia cognoscitiva.***
1983 ***The Human Legacy.***

EL MÁGICO NÚMERO SIETE (MÁS O MENOS DOS)

GEORGE ARMITAGE MILLER (n. en 1920)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estudio de la memoria

ANTES
1885 Hermann Ebbinghaus publica su innovador libro *Sobre la memoria*.

1890 En *The Principles of Psychology* William James distingue entre memoria primaria (a corto plazo) y secundaria (a largo plazo).

1950 Las pruebas del matemático Alan Turing sugieren que la computadora puede entenderse como una máquina de pensar.

DESPUÉS
1972 Endel Tulving distingue entre memoria semántica y memoria episódica.

2001 En la obra *Los siete pecados de la memoria* Daniel Schacter propone una lista de las distintas maneras en que nos equivocamos al recordar.

La **memoria de trabajo** procesa la información antes de que esta quede almacenada en la memoria a largo plazo.

La memoria de trabajo tiene una **capacidad limitada** a unos siete (más o menos dos) elementos.

Es más fácil almacenar la información si los «fragmentos» de información individuales se organizan en «secuencias» (pautas con sentido).

La memoria de trabajo puede llegar a albergar **siete (más o menos dos)** secuencias de información.

George Armitage Miller dijo en cierta ocasión: «Mi problema es un número entero que me persigue. Me sigue a todas partes desde hace siete años». Así empieza su famoso artículo «El mágico número siete, más o menos dos: algunos límites de nuestra capacidad para procesar la información». Y continúa: «... su aparición sigue una pauta concreta. O este número tiene algo fuera de lo normal, o yo sufro de manía persecutoria». Pese al carácter jocoso del título y de la introducción, Miller hablaba muy en serio, y su artículo llegó a convertirse en una de las obras fundamentales de la psicología cognitiva y del estudio de la memoria de trabajo (la capacidad de recordar y usar la información durante un periodo determinado).

Miller publicó el artículo en *The Psychological Review* en 1956, momento en que la psicología cognitiva ya empezaba a imponerse sobre el conductismo. Esta nueva orientación, que Miller adoptó entusiasmado, se centraba en el estudio de los procesos mentales, como la atención y la memoria. Al mismo tiempo, los avances informáticos acercaban a la realidad la idea de la inteligencia artificial, y mientras algunos matemáticos como Alan Turing comparaban los procesadores informáticos con el cerebro humano, los psicólogos cognitivos hacían lo contrario: veían en las computadoras un posible modelo para explicar cómo funciona el cerebro. Los procesos mentales se describían en términos de procesamiento de la información.

Durante la Segunda Guerra Mundial, Miller trabajó en la percepción del discurso, tema de su tesis doctoral. Después centró su atención en la psicolingüística, lo que le llevó a in-

Véase también: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Bluma Zeigarnik 162 ▪ Donald Broadbent 178–185 ▪ Endel Tulving 186–191 ▪ Gordon H. Bower 194–195 ▪ Daniel Schacter 208–209 ▪ Noam Chomsky 294–297 ▪ Frederic Bartlett 335–336

La insistencia con que me persigue este número es mucho más que una casualidad.
George Armitage Miller

teresarse por las comunicaciones, campo entonces en desarrollo y que, a su vez, le introdujo en el campo de la teoría de la información. Claude Shannon, toda una figura de las comunicaciones que investigaba maneras efectivas de transformar mensajes en señales electrónicas, fue uno de sus mayores inspiradores. El modelo comunicativo de Shannon, consistente en traducir las ideas a códigos de «bits» y base de toda la comunicación digital, indujo a Miller a estudiar los procesos mentales de igual manera y a sentar las bases del moderno campo de la psicolingüística en su libro de 1951 *Language and Communication*.

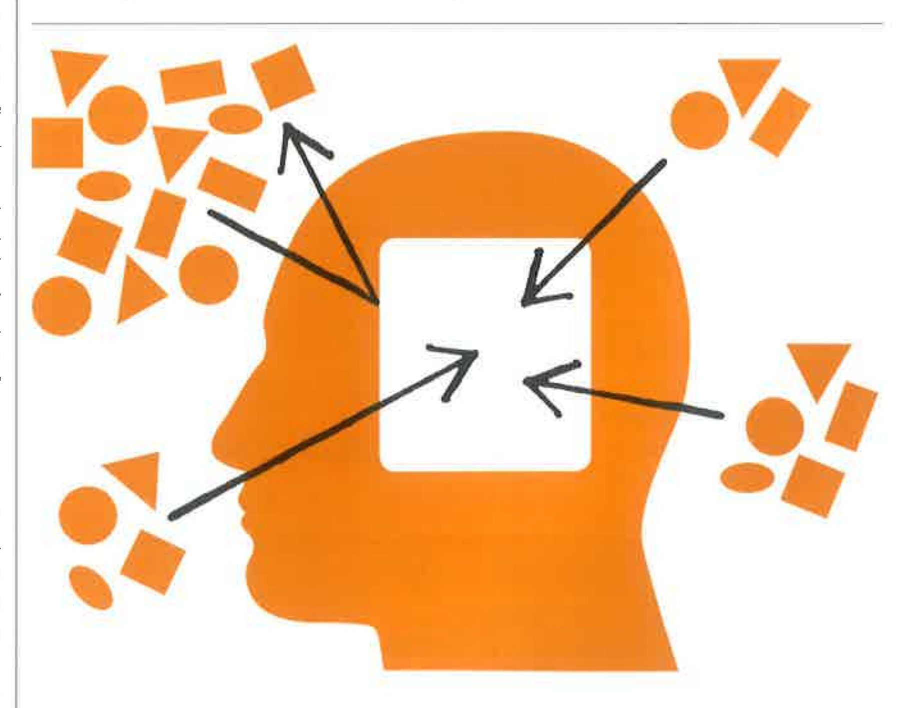
Siete categorías

Miller adoptó de Shannon el método para medir la información y la idea de «ancho de banda» (la cantidad de información que el sistema es capaz de procesar) y lo aplicó al modelo de memoria a corto plazo como procesador de información. Fue en ese momento cuando Miller empezó a sentirse «perseguido» por la recurrencia y la posible importancia del número siete; «a veces es un poco más y a veces un poco menos, pero nunca cambia tanto como para que resulte irreconocible».

El número «mágico» apareció por primera vez en unos experimentos para determinar el alcance del criterio absoluto, o con cuánta precisión somos capaces de distinguir varios estímulos diferentes. En un experimento que Miller cita en su artículo, el físico y experto en acústica Irwin Pollack tocaba varias notas musicales distintas ante los sujetos, que a continuación tenían que asignarles números. Cuando se tocaban hasta siete notas, no mostraban dificultad alguna en asignar un número a cada una, pero si se superaban las siete (con una desviación de una o dos), los resultados empeoraban de forma drástica.

En otro experimento realizado en 1949 por Kaufman, Lord y otros, los investigadores mostraban a los sujetos grupos de puntos de colores sobre una pantalla. Los participantes podían contarlos con precisión si había menos de siete puntos, pero cuando eran más de siete, solamente podían hacer estimaciones de su número. Esto sugiere, por tanto, que el rango atencional se limita a alrededor de seis, lo que llevó a Miller a preguntarse si el mismo proceso básico aparecería tanto en el rango de criterio absoluto como en el de la atención.

Las notas y los puntos de estos experimentos son lo que Miller llama «estímulos unidimensionales» (ob-je-tos que se diferencian entre sí en un único aspecto), pero lo que a él »



En un experimento sobre el rango atencional se presentó a los sujetos varios grupos de puntos sobre una pantalla durante unas décimas de segundo. Los sujetos determinaron el número de puntos con exactitud siempre que fuera inferior a siete.

le interesaba es cuánta información del discurso y del lenguaje podemos procesar de modo eficaz, y las palabras son «estímulos multidimensionales». Analizó estudios posteriores de Pollack en que las simples notas individuales fueron sustituidas por notas que podían variar de seis maneras (por ejemplo en tono, duración, volumen y colocación). Sorprendentemente, y a pesar de que en apariencia había más información, los resultados continuaban apuntando a un límite diferencial de siete, más o menos dos. La diferencia es que, al aumentar las variables, la precisión desciende ligeramente. Miller afirma que esto nos permite emitir «valoraciones más o menos simples de varias cosas a la vez». Ello podría explicar por qué podemos reconocer y distinguir algo tan complejo como la palabra hablada o el rostro humano sin tener que procesar todos los sonidos o rasgos por separado.

Miller entiende la mente humana como un sistema de comunicación: a medida que la información entrante aumenta, la que se transmite al cerebro aumenta también al principio, hasta detenerse en el «ancho de banda» de la persona. A continuación llevó un poco más lejos el concepto del ancho de banda y lo aplicó al modelo de la memoria a corto plazo. En su día William James había propuesto la existencia de la memoria a corto plazo, y ya hacía tiempo que se aceptaba de manera parcial el modelo del cerebro como procesador de información, entre la entrada sensorial y la memoria a largo plazo. Los alemanes Wilhelm Wundt y Hermann Ebbinghaus habían llegado a sugerir que la memoria a corto plazo tenía una capacidad limitada a siete ítems (una vez más, el número siete). Miller pensaba que la capacidad de lo que denominaba memoria de trabajo correspondía a los límites del criterio absoluto y del rango atencional.



El proceso de memorización puede no ser más que la formación de secuencias... mientras las secuencias no superen las que podemos recordar.

George Armitage Miller

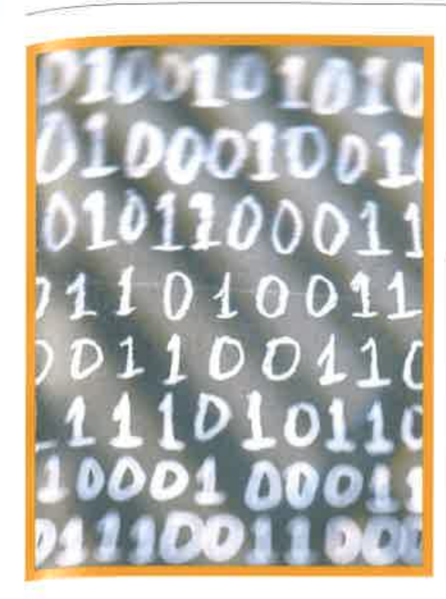


Fragmentos y secuencias

En términos de nuestra capacidad para procesar información, si la memoria de trabajo se haya limitada a unos siete elementos, existiría un cuello de botella que restringiría la cantidad de información que puede almacenarse en la memoria a largo plazo. Miller sugirió que había mucho más que el número siete, por mágico que sonara. Los estímulos multidimensionales de los estudios anteriores podían entenderse como conjuntos de varios «fragmentos» de información relacionada, que se trataban como un mismo elemento. Miller creía que, por ese mismo principio, la memoria de trabajo organiza los «fragmentos» de información en «secuencias», para superar el atasco de información a consecuencia de las limitaciones del criterio absoluto y de la memoria a corto plazo. De todas maneras, una secuencia no es una agrupación arbitraria, sino una unidad significativa compuesta por varios fragmentos. Por ejemplo, una secuencia de 21 letras son 21 fragmentos de información, pero si se descompone en palabras de tres letras, se convierte en ese caso en siete secuencias. La secuenciación depende de nuestra capacidad para encontrar pautas y relaciones en los fragmentos de información. Para quien hable otro idioma diferente, las siete pala-



La teoría de la secuenciación de Miller afirma que si formamos o descomponemos largas secuencias de letras o de números en unidades memorizables aumentamos la capacidad de almacenamiento de la memoria de trabajo.



El código binario permite recodificar la información en bloques cada vez más densos (mediante la aritmética multibase). Miller afirma que el proceso de secuenciación funciona de un modo parecido.

bras carecerán de significado y no constituirán siete secuencias, sino 21 fragmentos.

La teoría de Miller se apoyaba también en experimentos anteriores de otros psicólogos. En 1954, Sidney Smith dirigió experimentos en los que se memorizaban secuencias de dígitos binarios, series de unos y de ceros sin sentido para quien desconozca el sistema binario. Smith descompuso las series en fragmentos de pares de dígitos, al principio, y a continuación de tres, cuatro y cinco, y los «recodificó» traduciendo las secuencias binarias a números decimales: 01 se transformó en 1, 10 en 2, etc. Descubrió que con este sistema era posible memorizar y reproducir con precisión una serie de 40 dígitos o más, siempre que el número de secuencias se limitara al rango de la memoria de trabajo.

La secuenciación y la recodificación constituyen una evidente ayuda para retener en la memoria grandes cantidades de información, pero son mucho más que trucos mnemotécnicos. Así, Miller apuntó que esta manera de recodificar es «un arma de una potencia extraordinaria a la hora de aumentar la cantidad de información que podemos procesar». Permite ensanchar de forma significativa el cuello de botella.

El estudio de la memoria

Miller abandonó el tema de la memoria en sus investigaciones posteriores, pero hubo otros que profundizaron en su teoría. Un ejemplo es el psicólogo inglés Donald Broadbent, quien sostuvo que, probablemente, la cifra de la memoria de trabajo era inferior a siete, algo que los experimentos de Nelson Cowan confirmaron posteriormente. Cowan concluyó que era de unos cuatro fragmentos, en función de la longitud y la complejidad de los mismos y de la edad del sujeto.

En la conclusión del artículo, Miller reduce la importancia del número que dio origen al mismo: «Tal vez haya algo profundo y significativo tras todos esos sietes... pero sospecho que no es más que una mala pasada pitagórica». ■





La recodificación lingüística es, en mi opinión, el alma de los procesos cognitivos.
George Armitage Miller





George Armitage Miller

Nacido en Charleston (Virginia Occidental, EE UU), se licenció en 1941 en la Universidad de Alabama con un máster en patología del lenguaje, y siguió sus estudios de doctorado en psicología en Harvard, en el Laboratorio Psicoacústico de Stanley Smith Stevens, junto con Jerome Bruner y Gordon Allport. La Segunda Guerra Mundial estaba entonces en su apogeo, y el laboratorio debió realizar operaciones militares como el bloqueo de las señales de radio. En 1951, dejó Harvard por el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), para regresar a Harvard en 1955, donde colaboró estrechamente con Noam Chomsky. En 1961 cofundó el Centro de Estudios Cognitivos de Harvard. Fue profesor de psicología en la Universidad Rockefeller (Nueva York) y en Princeton. En 1991 recibió la Medalla Nacional de Ciencias.

Obras principales

1951 *Language and Communication.*
1956 «El mágico número siete, más o menos dos».
1960 *Planes y estructura de la conducta* (con Eugene Galanter y Karl Pribram).

EN LA SUPERFICIE HAY MÁS DE LO QUE PARECE A SIMPLE VISTA

AARON BECK (n. en 1921)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Terapia cognitiva

ANTES
Década de 1890 Freud propone una psicoterapia de orientación analítica.

Décadas de 1940 y 1950 Fritz y Laura Perls y Paul Goodman desarrollan la terapia Gestalt, de orientación cognitiva.

1955 Albert Ellis desarrolla la terapia racional emotiva conductual (TREC), que rompe con la tradición analítica.

DESPUÉS
1975 Martin Seligman define la «indefensión adquirida» en *Indefensión*.

Década de 1980 La combinación de las ideas de Beck y las terapias conductistas de John Wolpe da lugar a nuevas terapias cognitivo-conductuales.

Dos grandes escuelas de pensamiento surgieron a principios del siglo XX, cuando la psicología ya se había establecido como un campo de estudio de pleno derecho. Se trataba del conductismo, cuyos orígenes se remontaban a los experimentos de Iván Pavlov y que EE UU adoptó con entusiasmo, y el psicoanálisis de Sigmund Freud y sus seguidores, que acabó constituyendo la base de la psicología clínica. Ambas escuelas tenían poco en común. Por un lado, los conductistas rechazaban el enfoque introspectivo y filosófico de los primeros psicólogos, y se esforzaban en proporcionar a la disciplina una base científica

Véase también: Joseph Wolpe 86–87 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Fritz Perls 112–117 ▪ Albert Ellis 142–145 ▪ Martin Seligman 200–201 ▪ Paul Salkovskis 212–213

La **terapia psicoanalítica** acude al **inconsciente** del paciente para resolver los trastornos actuales.

La **terapia cognitiva** se centra en el estudio de la **percepción** de la experiencia personal.

Las pruebas del éxito de la terapia psicoanalítica proceden de **relatos personales**, y no de hechos o de la investigación.

Hay **pruebas empíricas sólidas** del éxito de la terapia cognitiva.

La clave para un **tratamiento eficaz** no se encuentra en el inconsciente, sino en el estudio de **cómo se manifiesta el trastorno** en las percepciones del paciente.

En la superficie hay más de lo que parece.

más sólida. Por otro lado, los psicoanalistas basaban la exploración de las introspecciones en teorías, no en pruebas empíricas.

La revolución cognitiva

Hacia mediados del siglo xx, ambas corrientes se vieron sometidas a un análisis crítico. Pese a que la psicología cognitiva empezaba a superar al conductismo en el ámbito experimental, el entorno clínico no ofrecía alternativas al modelo psicoanalítico. La psicoterapia había evolucionado de varias maneras, pero todas ellas tenían en común la idea psicoanalítica básica de la exploración del inconsciente. Algunos psicólogos, entre los que se hallaba Aaron Beck, empezaron a cuestionar esta forma de terapia.

Beck obtuvo el título de psiquiatría en 1953, en los albores de la «revolución cognitiva», cuando la psicología experimental se centraba en el estudio de los procesos mentales. Sin embargo, el enfoque práctico de los psicólogos cognitivos se parecía mucho al de los conductistas. Incluso podían llegar a ser más rigurosos en la búsqueda de pruebas que validaran sus teorías. Beck no fue ninguna excepción. Se había formado y ejercido como psicoanalista, pero terminó dudando de la efectividad de la terapia. No encontró estudios »



Aaron Beck

Aaron Beck nació en Providence (Rhode Island, EE UU), hijo de inmigrantes rusos judíos. De pequeño era fuerte y extravertido, pero tras padecer una grave enfermedad a los ocho años se volvió mucho más estudioso e introspectivo y desarrolló una fobia a todo lo relacionado con lo médico. Decidido a superarla, eligió la carrera de medicina. Se licenció en Yale en 1946 y empezó a trabajar en el Hospital de Rhode Island, antes de obtener el título de psiquiatría en 1953. A Beck no le satisfizo la psicología clínica psicoanalítica, así que impulsó la terapia cognitiva y posteriormente fundó el Instituto Beck para la terapia y la investigación cognitiva de Filadelfia, que hoy día dirige su hija, la doctora Judith Beck.

Obras principales

1972 *Depression: Causes and Treatment.*
1975 *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.*
1980 *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical.*
1999 *Prisioneros del odio: las bases de la ira, la hostilidad y la violencia.*



Llegué a la conclusión de que el psicoanálisis era una terapia basada en la fe.
Aaron Beck



fiables sobre las tasas de éxito del psicoanálisis; solo pruebas anecdóticas y estudios de casos. Según su experiencia, solo una minoría de los pacientes mejoraba con el análisis, y el consenso general entre los terapeutas era que algunos mejoraban, otros empeoraban y otros se quedaban como estaban en proporciones similares.

Una de sus principales preocupaciones era la resistencia de muchos psicoanalistas al estudio científico y objetivo. En comparación con la psicología experimental o con la medicina, el psicoanálisis parecía ser, en gran medida, una cuestión de fe, y los resultados variaban mucho de un terapeuta a otro. A menudo, la reputación de un analista concreto se basaba en su carisma personal. Beck concluyó que «la mística psicoanalítica era abrumadora... se parecía a un movimiento evangélico». Muchos psicoanalistas entendían las críticas a sus teorías como un ataque, y Beck no tardó en descubrir que la respuesta más probable a la mínima duda sobre la validez del psicoanálisis era un ataque personal. En una ocasión se rechazó su solicitud de ingreso en el Instituto Psicoanalítico Americano porque su «deseo de llevar a cabo estudios científicos indica que no se ha analizado correctamente». Así, para algunos analistas, quienes encontraban fisuras en la idea del psicoanálisis no se habían analizado lo suficiente.

Beck desconfiaba de la circularidad de estos argumentos y de la relevancia de la personalidad del terapeuta. Esto, junto a su experiencia como psicoanalista, le impulsó a estudiar de manera exhaustiva todos los aspectos de la terapia y buscar maneras de mejorarla. Tras una serie de experimentos diseñados con el objetivo de evaluar la base y el tratamiento de la depresión, uno de los motivos de consulta más habituales en psicoterapia, Beck concluyó que, lejos de confirmar la idea de que este trastorno podía tratarse mediante el análisis de las emociones y las pulsiones inconscientes, los resultados apuntaban en una dirección bien distinta.

Cambiar las percepciones

Cuando describían su depresión, los pacientes de Beck solían expresar ideas negativas e involuntarias acerca de sí mismos, de su futuro y de la sociedad en general. Beck concluyó que estos «pensamientos automáticos», o la manera en que los pacientes percibían sus experiencias (su cognición de las mismas), no eran un síntoma de la depresión, sino la clave para dar con un tratamiento eficaz. Esta idea, que desarrolló en la década de 1960, concordaba con el desarrollo paralelo de la psicología experimental, que había confirmado el predominio de la psicología cognitiva mediante el estudio de procesos mentales como la percepción.

Cuando Beck aplicó al tratamiento un modelo cognitivo, se dio cuenta de que el primer paso para lograr que los pacientes superaran la depresión era ayudarles a detectar y evaluar lo realista o distorsionado de sus percepciones, lo que chocaba directamente con el psicoanálisis convencional, que buscaba y analizaba impulsos, emociones y represiones subyacentes. La «terapia cognitiva» de Beck lo consideraba innecesario e incluso contraproducente. La percepción del paciente podía tratarse directamente porque, como él mismo solía afirmar con frecuencia, «en la superficie hay más de lo que parece a simple vista».

Con esto quería decir que las manifestaciones inmediatas de la depresión, como los «pensamientos automáticos» negativos, ya proporcionan la información necesaria para el tratamiento. Si estos pensamientos se examinan y se comparan con una perspectiva objetiva y racional de la situación, el paciente podrá reconocer lo distorsionada que está su percepción. Por ejemplo, un paciente a quien se le ha ofrecido un ascenso laboral puede expresar ideas negativas como: «Será demasiado difícil y fracasaré», una percepción de la situación que crea ansiedad y tristeza. Entender el ascenso como una recompensa o como un reto sería más racional. El paciente no se siente de-



Un espejo deformante refleja una imagen aterradora y fea. De igual modo, la depresión tiende a crear una visión negativa de la vida, por lo que quienes la sufren se sienten aún más indefensos.



Corregir las creencias erróneas mitiga las reacciones exageradas.
Aaron Beck





La valoración que distintas personas hacen de una misma situación depende del temperamento. La terapia cognitiva de Beck ayuda a cuestionar las percepciones y a desarrollar una visión más positiva.

primido por lo que le sucede, sino por cómo lo percibe. La terapia cognitiva podría ayudarle, por un lado, a entender lo sesgado de su percepción y, por otro, a encontrar una manera más realista o amplia de pensar en la situación.

Pruebas empíricas

La terapia cognitiva de Beck resultó eficaz para muchos de sus pacientes. Es más, Beck pudo demostrar que funcionaba porque aplicó métodos científicos para asegurarse de tener pruebas empíricas que sustentaran sus conclusiones. También diseñó sistemas de evaluación especiales para sus pacientes, con el fin de seguir sus progresos de cerca. Los resultados demostraron que la terapia cognitiva conseguía que los pacientes se sintieran mejor, y más rápido, que el psicoanálisis tradicional. La insistencia de Beck en presentar pruebas de sus afirmaciones facilitó que esta terapia estuviera abierta al estudio objetivo. Lo que pretendía era, sobre todo, evitar el halo de gurú que rodeaba a muchos psicoanalistas de éxito y se esforzó en demostrar que lo eficaz era la terapia, no el terapeuta.

Beck no fue el único psicólogo, y tampoco el primero, en sentirse insatisfecho con el psicoanálisis, pero su aplicación del modelo cognitivo representó una gran innovación. El trabajo de Albert Ellis, que había desarrollado la terapia racional emotiva conductual (TREC) a mediados de la década de 1950, fue una de las que más le influyeron en su reacción contra el psicoanálisis, y sin duda conocía la obra de conductistas de todo el mundo, como los sudafricanos Joseph Wolpe y Arnold A. Lazarus. Aunque de orientaciones distintas, las terapias de ambos psicólogos compartían con la de Beck una metodología totalmente científica y el rechazo de la importancia del origen inconsciente de los trastornos mentales y emocionales.

Una vez que su éxito quedó demostrado, la terapia cognitiva se utilizó cada vez con mayor frecuencia en el tratamiento de pacientes con depresión. Posteriormente Beck averiguó que podía aplicarse también a otros trastornos, como por ejemplo, en los de personalidad e incluso la esquizofrenia. Siempre que pudiera demostrarse su efectividad, Beck se mostraba abierto a nuevas ideas y, de igual modo que muchos otros psicoterapeutas a lo largo de la década de 1980, incorporó elementos de la terapia conductista a sus tratamientos. Este es el origen de las diversas formas de terapia cognitivo-conductual que los psicólogos utilizan en la actualidad.

Las innovadoras investigaciones llevadas a cabo por Beck marcaron un punto de inflexión en la psicoterapia, y su influencia ha sido considerable. Además de introducir en la psicología clínica el enfoque cognitivo, Beck lo sometió al estudio científico al mismo tiempo que exponía las carencias del psicoanálisis. Por otra parte, introdujo varios métodos con el objetivo de evaluar la naturaleza y la gravedad de la depresión que aún se utilizan en la actualidad: las escalas de depresión, de indefensión, de intencionalidad suicida y de ansiedad de Beck. ■



No se fíen de mí. Pónganme a prueba.
Aaron Beck



SOLO PODEMOS ATENDER A UNA VOZ A LA VEZ

DONALD BROADBENT (1926–1993)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la atención

ANTES
Década de 1640 Descartes afirma que el cuerpo humano es como una máquina con mente, o alma.

Década de 1940 El psicólogo británico Kenneth Craik crea diagramas de flujo que comparan el procesamiento de la información humano y artificial.

DESPUÉS
1959 George Armitage Miller sugiere que la memoria a corto plazo es capaz de retener como máximo siete fragmentos de información.

1964 Para la británica Anne Treisman, el filtro no elimina la información menos relevante, sino que la atenúa (como si se bajara el volumen), así que la mente aún puede recuperarla.

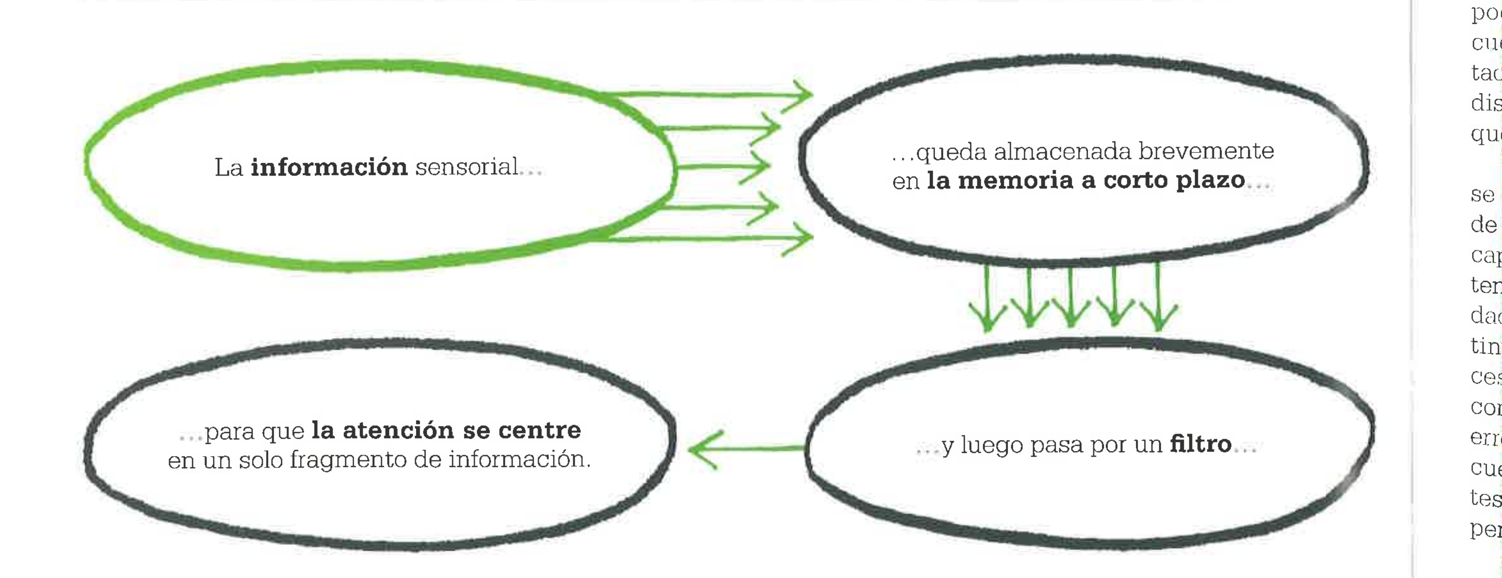
En Gran Bretaña, la psicología como disciplina académica iba a la zaga de Europa y de EE UU antes de la Segunda Guerra Mundial. Los psicólogos británicos tendían a seguir los pasos de las escuelas conductistas y psicoterapéuticas que habían aparecido en otros lugares. Los escasos departamentos universitarios de psicología seguían la misma orientación que los de ciencias naturales: profundizaban en las aplicaciones prácticas en lugar de desarrollar especulaciones teóricas.

Fue este entorno académico tan poco prometedor el que halló Donald Broadbent, llamado a ser uno de los psicólogos cognitivos más influyentes, cuando dejó la Real Fuerza Aérea (RAF) al finalizar la guerra para estudiar psicología. No obstante, el enfoque práctico resultó ideal para él, porque le permitió aprovechar la experiencia que había adquirido como piloto e ingeniero aeronáutico durante el conflicto bélico.

Psicología práctica

Broadbent se alistó en la RAF a los 17 años y fue enviado a EE UU como parte de su formación. Allí descubrió la psicología y el tipo de problemas que aborda, lo que le llevó a percibir de otra manera los problemas a los que en ocasiones debían enfrentarse los pilotos. Convencido de que estos problemas podían tener causas y soluciones psicológicas y no solo mecánicas, tras dejar la RAF ingresó en la Universidad de Cambridge decidido a estudiar psicología.

Allí su mentor fue Frederic Bartlett, científico metódico y el primer profesor de psicología experimental de Inglaterra, en quien halló un alma gemela. Bartlett estaba convencido de que los descubrimientos teóricos más relevantes solían aparecer al intentar encontrar soluciones a problemas prácticos. Broadbent estaba de acuerdo con esta idea y siguió trabajando con Bartlett en la nueva Unidad de Psicología Aplicada (APU), tras su inauguración en 1944. Fue en el seno de esta unidad donde llevó a cabo su trabajo más innovador. Decidió dejar a un lado el enfoque conductista, por entonces dominante, y centrarse en los problemas prácticos que había hallado en la RAF. Por ejemplo, a veces los pilotos confundían mandos de apariencia similar: en algunos aviones, la palanca para subir el tren de aterrizaje era idén-



Véase también: René Descartes 20–21 ▪ George Armitage Miller 168–173 ▪ Daniel Schacter 208–209 ▪ Frederic Bartlett 335–336



La abrumadora cantidad de datos del panel de control de los aviones de la Segunda Guerra Mundial despertó el interés de Donald Broadbent por descubrir de qué manera priorizaban la información los pilotos y cómo podía ayudarles el diseño.

tica a la que subía los alerones, y las dos estaban juntas debajo del asiento, lo que provocaba numerosos accidentes. Broadbent pensó que estos podrían evitarse si se tuvieran en cuenta las capacidades y las limitaciones de los pilotos en la fase de diseño del aparato, en lugar de dejar que aparecieran durante el vuelo.

Broadbent comenzó a interesarse por la psicología con la intención de entender mejor qué alteraba las capacidades de los pilotos. Sin duda tenían que procesar una gran cantidad de información entrante y a continuación seleccionar los datos necesarios para tomar las decisiones correctas. Broadbent creía que los errores se producían con mayor frecuencia si había demasiadas fuentes de información. Esta manera de pensar también se vio influenciada por otro producto de la investigación bélica: el desarrollo de las computadoras y de la idea de «inteligencia artificial». Kenneth Craik, el primer director de la APU, había dejado en la unidad importantes textos manuscritos y diagramas de flujo en los que comparaba el procesamiento de la información humano con el artificial, que Broadbent sin duda tuvo ocasión de estudiar.

Al mismo tiempo, criptoanalistas como Alan Turing habían abordado el concepto de procesamiento de la información y, ya en la posguerra, lo aplicaron al de «máquina pensante». La comparación del funcionamiento del cerebro humano con el de una máquina era una analogía muy potente, pero fue Broadbent quien la invirtió y sugirió que el cerebro humano era una máquina de procesar información. Esto es lo que, en esencia, distingue a la psicología cognitiva del conductismo: el estudio de los procesos mentales en lugar de su manifestación en la conducta.

Para estudiar el funcionamiento de la atención, Broadbent debió diseñar experimentos que apoyaran »



Donald Broadbent

Aunque nació en Birmingham (Inglaterra), se consideraba galés porque después del divorcio de sus padres pasó su adolescencia en Gales. Obtuvo una beca para estudiar en el prestigioso Winchester College y a los 17 años se alistó en la RAF, donde se formó como piloto y estudió ingeniería aeronáutica. Dejó la RAF en 1947 para estudiar psicología en Cambridge con Frederic Bartlett y luego se incorporó a la recién fundada Unidad de Psicología Aplicada (APU), de la que fue nombrado director en 1958. Casado dos veces, era una persona tímida y generosa, cuya «vena puritana» le hacía considerar que su trabajo era un privilegio y debía tener aplicación práctica. En 1974 se le otorgó la Orden del Imperio Británico y fue nombrado miembro del Wolfson College de Oxford, donde permaneció hasta su jubilación, en 1991. Falleció dos años después, a los 66 de edad, de un ataque al corazón.

Obras principales

1958 *Percepción y comunicación.*
1971 *Decision and Stress.*
1993 *The Simulation of Human Intelligence.*

sus intuiciones. Su formación como ingeniero le impedía sentirse satisfecho hasta haber hallado suficientes pruebas sobre las que construir una teoría que, además, debía tener aplicaciones prácticas. La APU se centraba en la psicología aplicada que, según Broadbent, no solo tenía que ver con la clínica, sino también con los beneficios para la sociedad en general, ya que siempre fue muy consciente de que sus investigaciones se financiaban con fondos públicos.

Una voz a la vez

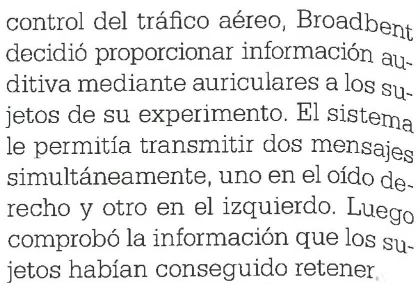
Su conocimiento del control del tráfico aéreo le inspiró uno de sus experimentos más importantes. El personal de tierra tenía que gestionar al mismo tiempo diversas entradas de información, procedente de los aviones que aterrizaban y despegaban, y transmitida por radio a los operadores, que la recibían por auriculares. Basándose en esa información, los controladores tenían que tomar decisiones rápidas. Broadbent se había dado cuenta de que solo podían gestionar de forma eficaz un mensaje a la vez y se interesó por los procesos mentales que les permitían seleccionar el mensaje más importante de entre toda la información entrante. Suponía que debía de existir algún mecanismo cerebral que procesaba y seleccionaba dicha información.



Podemos entender la mente como una radio que recibe muchos canales a la vez.
Donald Broadbent



El experimento que llevó a cabo Broadbent y que hoy en día se conoce como de escucha dicótica, fue uno de los primeros que se realizaron en el campo de la atención selectiva, o proceso mediante el cual el cerebro «filtra» y descarta la información irrelevante del torrente de información que los sentidos nos envían de forma constante. Siguiendo el modelo del



control del tráfico aéreo, Broadbent decidió proporcionar información auditiva mediante auriculares a los sujetos de su experimento. El sistema le permitía transmitir dos mensajes simultáneamente, uno en el oído derecho y otro en el izquierdo. Luego comprobó la información que los sujetos habían conseguido retener.

Como sospechaba, los sujetos de su experimento no lograron reproducir toda la información que habían recibido por los dos canales de información. De esta manera, Broadbent pudo confirmar su intuición de que solo somos capaces de prestar atención a una voz a la vez, pero todavía ignoraba cómo habían decidido los sujetos qué retener y qué descartar.

Recurriendo a sus conocimientos de ingeniería, diseñó un modelo mecánico que explicaba lo que él creía que sucedía en el cerebro. Broadbent pensaba que, cuando existen varias fuentes de información, llega un momento en que el cerebro no es capaz de procesarla toda y se produce un «atasco». Por lo tanto, debe de haber un filtro que permite el paso de un único canal de información. Lo explicó mediante la analogía con un tubo con forma de «Y» por cuyos brazos entran dos hileras de pelotas de ping pong; en el punto de unión de los brazos hay una válvula que cierra el paso a una hilera o a la otra, de manera que las pelotas del brazo que queda abierto pueden entrar en el tramo central.

Sin embargo, todavía quedaba una pregunta sin responder: ¿En qué punto se activa el filtro? Mediante una serie de variantes del experimento de escucha dicótica,



Los controladores aéreos tienen que atender a multitud de señales simultáneas. Broadbent recreó este problema en experimentos de escucha, que le permitieron identificar los procesos de la atención.

Broadbent determinó que los sentidos reciben la información y la transmiten íntegramente a algún tipo de almacén, al que denominó memoria a corto plazo. Creía que era entonces cuando se activaba el filtro. Su descripción del proceso de selección de la información, conocido como «modelo del filtro de Broadbent», suponía un enfoque completamente nuevo para la psicología experimental, porque no solo combinaba lo teórico con lo práctico, sino que consideraba el cerebro como un procesador de información.

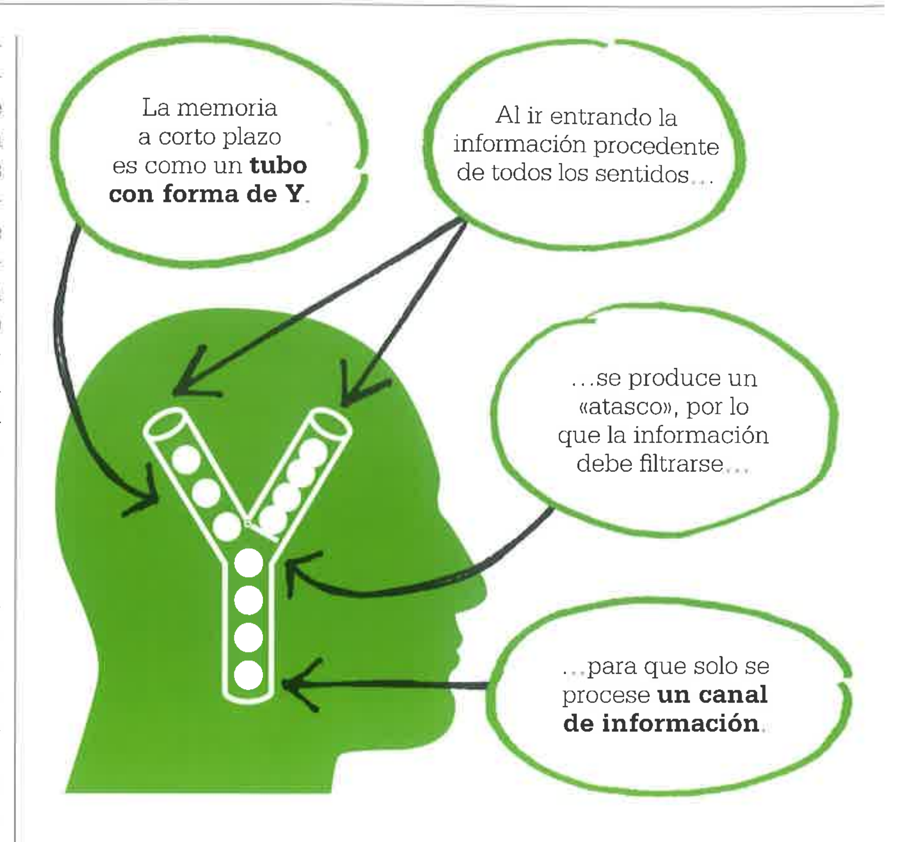
El problema de la fiesta ruidosa

Donald Broadbent no fue el único en abordar el problema de la atención selectiva. Colin Cherry fue otro científico inglés que investigó sobre este tema en la década de 1950. Desde el punto de vista de la comunicación, no de la psicología, Cherry planteó lo que llamó «problema del cóctel» o de la fiesta ruidosa: cómo decidimos a qué conversaciones atender y a cuáles no cuando nos encontramos en una fiesta con mucha gente hablando y cómo es posible que las conversaciones «B» o «C» nos distraigan de la conversación «A», a la que estábamos atendiendo.



Seleccionamos una de las dos voces sin tener en cuenta su validez e ignoramos la otra.
Donald Broadbent





Para poder responder a estas preguntas, Broadbent centró su atención en la naturaleza del filtro de su modelo. ¿Qué información deja pasar este filtro y qué información descarta? Tras llevar a cabo otra serie de rigurosos experimentos, concluyó que la selección no se basa en el contenido de la información (lo que se dice), sino en las características físicas del mensaje, como la claridad o el tono de voz. Esto sugiere que, si bien es cierto que toda la información queda almacenada por un breve espacio de tiempo en la memoria a corto plazo, no es procesada para su comprensión hasta después de haber sido filtrada. La conclusión a la que llegó Broadbent tenía importantes implicaciones para el control del tráfico aéreo porque sugería que era posible tomar decisiones a partir de información irrelevante o imprecisa, en lugar de priorizar por contenido e importancia.

Broadbent y Cherry colaboraron en numerosos experimentos de escucha dicótica para estudiar el proceso de filtrado y descubrieron que este se ve afectado por las expectativas. Uno de los experimentos que realizaron consistía en hacer escuchar a los participantes varias series de números presentadas de forma simultánea en cada oído, pero solo en algunos casos se les decía acerca de qué oído (canal de información) se les preguntaría primero. Los resultados probaron que si las personas saben qué oído recibirá la información sobre la que se les preguntará primero, centran la atención en él, por lo que la información que reciben por el otro no siempre se recupera de la memoria de forma correcta. En todos los casos, la información »

que los sujetos decidieron recordar en primer lugar parecía haberse procesado con mayor precisión que el material posterior; se concluyó que tal vez esto se debía a que una parte de la información se pierde en la memoria a corto plazo antes de que el sujeto trate de recuperarla. En 1957, Broadbent escribió: «Solo podemos atender a una voz a la vez y recordamos mejor las primeras palabras que oímos».

Modificación del modelo

En 1958, Broadbent publicó los resultados de sus investigaciones en el libro *Percepción y comunicación*, que presentaba un modelo efectivo para el estudio de la atención, la memoria y la comprensión. Su publicación coincidió en el tiempo con la división de opiniones en EE UU acerca de la importancia del conductismo, y la obra se convirtió así en uno de los hitos del desarrollo de la nueva psicología cognitiva. Broadbent consiguió el reconocimiento de sus colegas como el primer gran psicólogo británico y ese mismo año se vio recompensado con el nombramiento de director de la APU, sucesor de Bartlett.

Sin embargo, no era de los que se duermen en los laureles y consideró su nuevo cargo como una oportunidad para profundizar en su investigación sobre la atención y refinar la teoría. Partiendo de su modelo del filtro, retomó el problema de la fiesta ruidosa y, más concretamente, un fenómeno que Cherry había identificado: cómo la atención selecciona la información. Cuando oímos una conversación que contiene información significativa para nosotros (el nombre de una persona que nos interesa), desplazamos la atención hacia ella y dejamos de atender a la que estábamos manteniendo.

Una serie de experimentos de escucha dicótica posteriores realizados en la APU contradijeron las conclusiones de Cherry: pese a que las características físicas de la información influyen en el filtro, este se ve influido al mismo tiempo por el significado, mediado por la memoria, la experiencia previa y las expectativas. Por ejemplo, el sonido emitido por una sirena atraería la atención, lo que sugiere que de alguna manera entendemos la información antes de que la atención la seleccione.

Broadbent comprendió entonces que era preciso modificar el modelo, lo que para él suponía más una ale-



Los invitados a una fiesta atienden a una conversación, pero son capaces de detectar otra (y prestarle atención), si incluye información significativa.



La validación y justificación moral de una teoría psicológica dependen de su aplicación a situaciones prácticas concretas.
Donald Broadbent



gría que una decepción. Como científico, pensaba que todas las teorías son temporales y dependientes de la información disponible en cada momento concreto, y por ello susceptibles de cambio ante nuevas pruebas. Es así como avanza la ciencia.

La APU centró las investigaciones en el trabajo de Broadbent sobre la atención, por lo que las aplicaciones prácticas eran cada vez más numerosas. Broadbent intentó que su investigación tuviera aplicaciones útiles y analizó los efectos del ruido, del calor y del estrés sobre la atención en entornos laborales, al mismo tiempo que revisaba constantemente sus ideas. Su afán le valió el apoyo del gobierno y el respeto de varios sectores industriales, cuyos procedimientos mejoraron gracias a sus investigaciones. Esto le llevó a ampliar la investigación a áreas como las diferencias de atención entre las personas o los lapsus y sus causas. En cada caso, los resultados de los experimentos le permitieron mejorar sus teorías.

En 1971, Broadbent publicó *Decision and Stress*, su segundo libro, en el que presentaba una versión ampliada de su teoría del filtro y que, al igual que la obra anterior, se convirtió en todo un clásico de la psicología cognitiva.



Según Broadbent, enormemente comprometido con la investigación de verdadera utilidad práctica, con ayuda de la psicología podían transformarse los procesos industriales complejos, a fin de ganar eficiencia.

La orientación cognitiva

Los libros de Broadbent no llegaron al público general, pero sí a científicos de muchas otras disciplinas. Su comparación del funcionamiento del cerebro humano con el de las máquinas electrónicas fue ganando importancia a medida que crecía el interés en la informática. El modelo de las fases del procesamiento de la información humano (adquisición, almacenamiento, recuperación y utilización) evocaba la investigación sobre inteligencia artificial de la época.

Broadbent fue una pieza fundamental en la organización británica Joint Council Initiative in Cognitive Science and Human-Computer Interaction, que contribuyó al desarrollo de la ciencia cognitiva. Su labor también ayudó a consolidar la psicología aplicada como enfoque para la resolución de problemas, mucho más allá de las paredes de los laboratorios. Broadbent fue una figura clave de la psicología cognitiva, y sus investigaciones sobre la atención abonaron un campo de estudio nuevo que todavía hoy sigue dando fruto. ■



Su psicología estaba destinada a la sociedad y a sus problemas, no a los habitantes de torres de marfil.
Fergus Craik y Alan Baddely



LA FLECHA DEL TIEMPO TRAZA UNA ESPIRAL

ENDEL TULVING (n. en 1927)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estudio de la memoria

ANTES
1878 Hermann Ebbinghaus lleva a cabo el primer estudio científico de la memoria.

1927 Bluma Zeigarnik explica que es más fácil recordar bien una tarea interrumpida.

Década de 1960 Jerome Bruner resalta la importancia para el proceso de aprendizaje de la organización y la categorización.

DESPUÉS
1979 Elizabeth Loftus estudia las distorsiones de la memoria en *Eyewitness Testimony.*

1981 Gordon H. Bower relaciona experiencias y emociones en la memoria.

2001 Daniel Schacter publica la obra *Los siete pecados de la memoria: cómo olvida y recuerda la mente.*

La memoria episódica se compone de sucesos y experiencias almacenados en la memoria a largo plazo.

Es distinta de la **memoria semántica**, que es la memoria a largo plazo de datos y conocimientos.

Los recuerdos de nuestras experiencias **se asocian a momentos y lugares concretos**, que pueden actuar como activadores del recuerdo.

Los **activadores sensoriales**, como una canción o un olor específicos, también ayudan a evocar recuerdos completos.

Solo los seres humanos pueden **«viajar en el tiempo»** y reflexionar sobre sus experiencias pasadas...

...como si la flecha del tiempo trazara una espiral.

Uno de los primeros campos de estudio para los psicólogos del siglo XIX fue la memoria, estrechamente relacionada con el concepto de conciencia, que había tendido puentes entre la filosofía y la psicología. Así, Hermann Ebbinghaus dedicó gran parte de su investigación al estudio científico de la memoria y del aprendizaje. No obstante, la siguiente generación de psicólogos se interesó por el estudio del aprendizaje desde la perspectiva conductista, por lo que el «condicionamiento» sustituyó a la memoria como foco de investigación. Aparte de algunos estudios aislados, principalmente los de los psicólogos Frederic Bartlett y Bluma Zeigarnik en las décadas de 1920 y 1930, el tema de la memoria quedó relegado hasta la «revolución cognitiva», después de la Segunda Guerra Mundial. Los psicólogos cognitivos empezaron a explorar la idea del cerebro como procesador de información, lo que llevó a un modelo de almacenamiento de la memoria entendido como un proceso en el que parte de la información pasaba de la memoria a corto plazo, o de trabajo, a la memoria a largo plazo.

Cuando Endel Tulving finalizó su doctorado, en 1957, la memoria volvía a ser un área de estudio fundamental. Obligado a abandonar la investigación de la percepción visual por falta de medios, Tulving se centró en la memoria, cuyo estudio se vio determinado también por la escasez de fondos; de esta manera, diseñó experimentos que no requerían más que papel, lápiz y unas cuantas tarjetas.

Método del recuerdo libre

Tulving iba aprendiendo a medida que investigaba, una forma de tra-

Véase también: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Bluma Zeigarnik 162 ▪ George Armitage Miller 168–173 ▪ Gordon H. Bower 194–195 ▪ Elizabeth Loftus 202–207 ▪ Daniel Schacter 208–209 ▪ Roger Brown 237 ▪ Frederic Bartlett 335

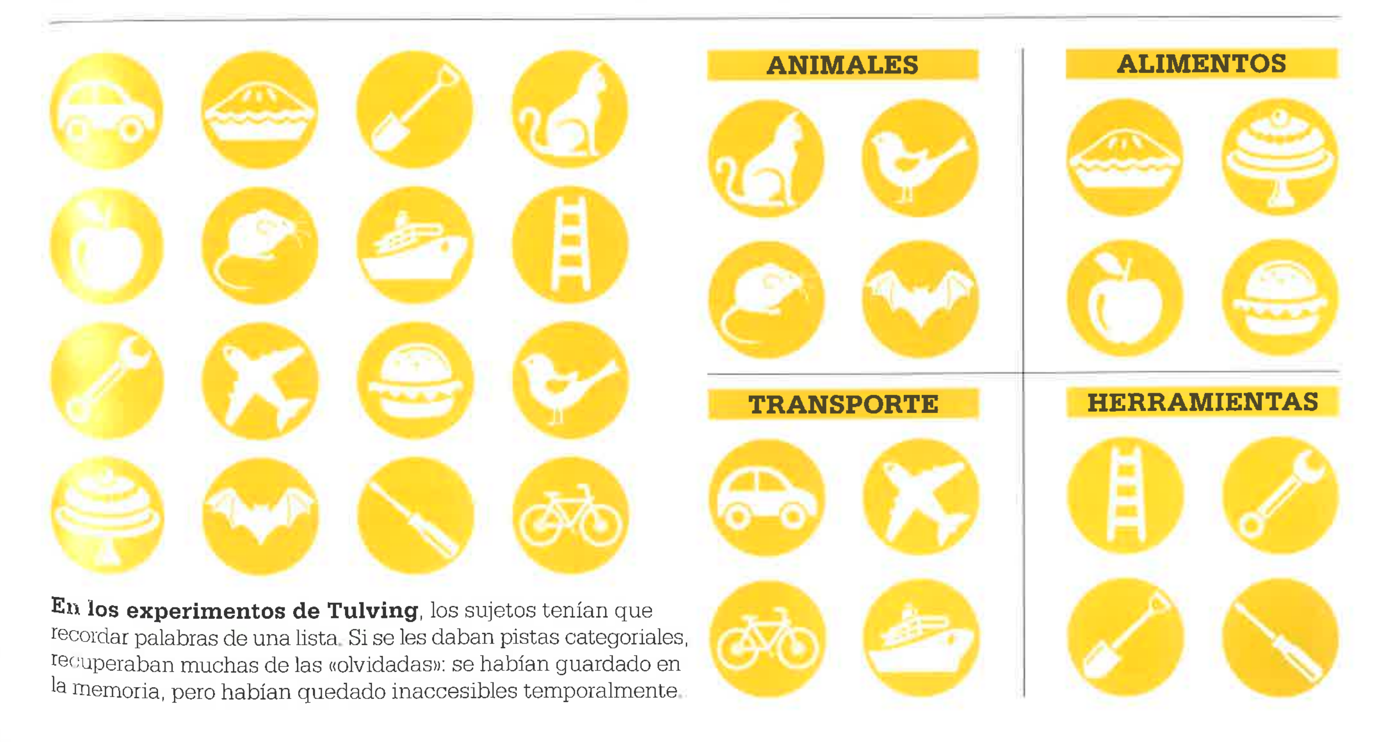
bajar poco ortodoxa que le hizo objeto de las críticas de algunos de sus colegas y le dificultó publicar sus resultados. Sin embargo, su instinto le llevó a idear experimentos realmente innovadores. Una explicación *ad hoc* para sus alumnos, creada sobre la marcha a principios de la década de 1960, le sirvió de modelo para numerosos experimentos posteriores. Leyó a sus alumnos una lista aleatoria de 20 palabras de uso corriente y les pidió que escribieran todas las que pudieran recordar, en cualquier orden. Tal y como esperaba, la mayoría de los alumnos consiguió recordar aproximadamente la mitad de la lista. Luego les hizo preguntas sobre las que no habían recordado, dándoles pistas como: «¿Recordáis si en la lista había un color?», que les permitían con frecuencia dar la respuesta correcta.

Tulving desarrolló varios experimentos con este método de «recuerdo libre» y observó que las personas suelen agrupar las palabras en categorías con sentido; de esta manera, cuanto mejor organizan la información, mejor la recuerdan. Los sujetos también recordaban las palabras si se les daba una pista correspondiente a la categoría (por ejemplo, «animales») en que las habían archivado mentalmente. Tulving concluyó que todas las palabras estaban disponibles para el recuerdo, pero que las que se habían organizado por categorías eran mucho más accesibles, especialmente si se proporcionaba la pista adecuada.

Tipos de memoria

Los psicólogos anteriores se habían centrado en el proceso de almacenamiento de la información y en sus posibles fallos, pero Tulving distinguió entre dos procesos distintos (almacenamiento y recuperación de la información) y además explicó la relación entre ambos. Durante sus investigaciones, le llamó la atención el hecho de que, al parecer, había varios tipos de memoria. A pesar de que ya se había establecido la diferencia entre memoria a corto plazo y a largo plazo, Tulving pensó que había más de un tipo de memoria a largo plazo. Se dio cuenta de que había diferencias entre los recuerdos basados en el conocimiento (datos y hechos) y los basados en la experiencia (vivencias y conversaciones), por lo que propuso distinguir dos tipos de memoria a largo plazo: memoria semántica, o almacén de datos; y memoria episódica, o depósito de nuestra historia personal.

Los experimentos que Tulving realizó probaron que la organización de la información semántica, como las listas de palabras, contribuye a la eficacia del recuerdo, y lo mismo parece ser cierto para la memoria episódica. La diferencia radica en »



En los experimentos de Tulving, los sujetos tenían que recordar palabras de una lista. Si se les daba pistas categoriales, recuperaban muchas de las «olvidadas»: se habían guardado en la memoria, pero habían quedado inaccesibles temporalmente.





Recordar es viajar en el tiempo con la mente.
Endel Tulving



Los acontecimientos emotivos, como las bodas, generan recuerdos episódicos. Se almacenan de tal modo que la persona que los evoca revive el suceso, como si «viajara al pasado».

que los recuerdos semánticos se organizan por temas en categorías significativas, mientras que los episódicos se organizan en relación con el momento o la circunstancia concretos en que se almacenaron. Así, por ejemplo, si se mantuvo una conversación en una fiesta de cumpleaños, el recuerdo de lo que se dijo se almacenará vinculada a dicha ocasión. La categoría «ciudad» sería una pista para la memoria semántica de «Pequín», y la mención del «40 cumpleaños» podría ser una pista para recordar lo que se dijo durante dicha celebración. Cuanto más intensa sea la asociación entre los recuerdos autobiográficos y las circunstancias en que se almacenaron, más accesibles serán. Un ejemplo extremo son los «recuerdos fotográficos», que se almacenan cuando ocurre algo verdaderamente extraordinario (como los atentados del 11-S).

Tulving describió la memoria episódica como un «viaje mental en el tiempo» que nos devuelve al pasado para acceder al recuerdo. En sus investigaciones posteriores señaló que el sentido subjetivo del tiempo es exclusivo de la memoria episódica y específico del ser humano; abarca no solo lo que ha sucedido, sino lo que puede suceder. Esa capacidad única nos permite reflexionar sobre nuestra vida, preocuparnos por el futuro y hacer planes. Es lo que hace que la humanidad «aproveche plenamente su existencia continua en el tiempo» y lo que le ha permitido transformar el mundo natural en múltiples civilizaciones y culturas. Gracias a dicha capacidad «la flecha del tiempo traza una espiral».

Codificación de la información

Tulving averiguó que la organización es fundamental para recuperar con eficiencia tanto la memoria semántica como la episódica y que, de algún modo, el cerebro organiza la información de manera que los datos y las experiencias se «archivan» junto con información relacionada. Recordar esa información específica es más fácil si se acude al grupo correcto: el

Endel Tulving



Nació en Tartu (Estonia), donde su padre era juez. Estudió en un colegio masculino privado y, aunque era un alumno modélico, le interesaba más el deporte. Al producirse la invasión rusa de 1944, él y su hermano fueron enviados a Alemania para acabar sus estudios y no volvieron a ver a sus padres hasta después de la muerte de Stalin. Al finalizar la Segunda Guerra Mundial trabajó de traductor para el ejército de EE UU y luego se matriculó en la facultad de medicina antes de emigrar a Canadá en 1949. Se licenció en la Universidad de Toronto en 1953 y cursó un máster un año más tarde. Posteriormente se trasladó a Harvard, donde obtuvo el doctorado con una tesis sobre la percepción visual. En 1956 regresó a la Universidad de Toronto, donde actualmente continúa enseñando.

Obras principales

1972 *Organization of Memory.*
1983 *Elements of Episodic Memory.*
1999 *Memory, Consciousness, and the Brain.*

cerebro «sabe dónde buscar» el recuerdo que quiere y limita la búsqueda. Tulving creía que esto significaba que el cerebro codifica cada recuerdo antes de almacenarlo en la memoria a largo plazo, con el objetivo de poder localizar recuerdos concretos mediante un indicio más general. Los indicios que activan la memoria episódica suelen ser de índole sensorial. Un sonido específico, como una melodía, o un aroma pueden evocar un recuerdo completo.

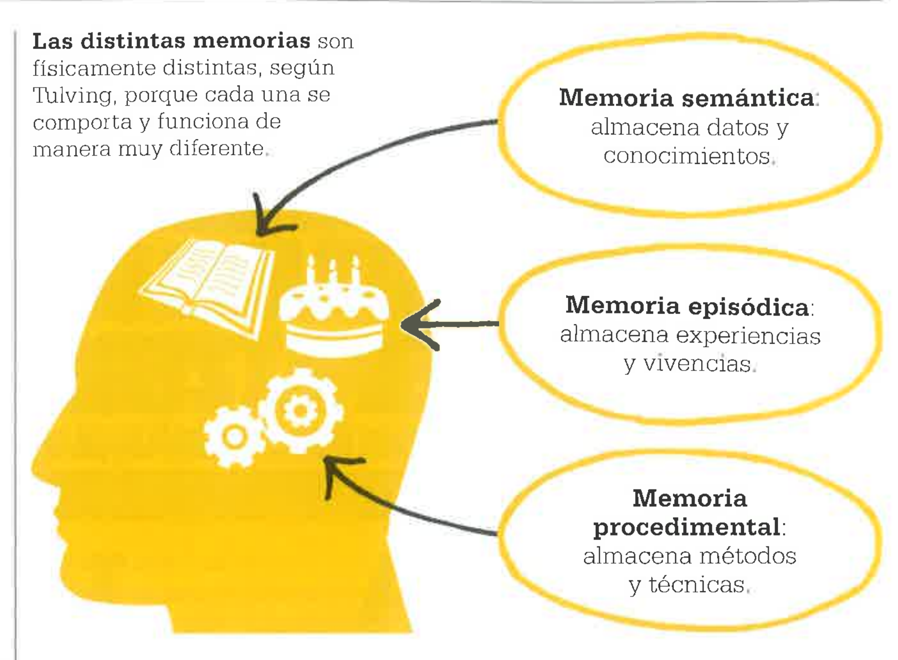
La teoría de Tulving del «principio de la especificidad de la codificación» era especialmente aplicable a la memoria episódica. Los recuerdos de sucesos pasados se codifican según el momento en que sucedieron, junto con otros recuerdos de ese mismo momento. Por otra parte, el activador más efectivo para recuperar cualquier recuerdo episódico es el que más se solapa con él al almacenarse en el mismo lugar. Pese a que los activadores son necesarios para acceder a la memoria episódica, no siempre son suficientes, pues a veces la relación no es lo bastante fuerte como para evocar el recuerdo, a pesar de que la información esté guardada y disponible en la memoria a largo plazo.



Relacionar lo que sabemos de la memoria y de las estructuras nerviosas subyacentes no es sencillo. Es una ciencia.
Endel Tulving



Las distintas memorias son físicamente distintas, según Tulving, porque cada una se comporta y funciona de manera muy diferente.



A diferencia de las teorías sobre la memoria anteriores, el principio de codificación de Tulving distinguía entre memoria disponible y memoria accesible. Que alguien no pueda recordar una información concreta no significa que la haya «olvidado» en el sentido de que se haya ido borrando hasta desaparecer de la memoria a largo plazo; es posible que continúe almacenada y, por tanto, disponible: el problema a la hora de recordar esa información es el acceso.

Escanear la memoria

El trabajo de Tulving sobre almacenamiento y recuperación de recuerdos abrió un nuevo campo de estudio psicológico. La publicación de los resultados de sus investigaciones en la década de 1970 coincidió con una tendencia de muchos otros psicólogos cognitivos a recurrir a la neurociencia para confirmar sus teorías y a emplear las entonces novedosas técnicas de neuroimagen. Tulving colaboró con neurocientíficos para tratar de identificar qué zonas del cerebro se activan durante el almacenamiento y la recuperación de los recuerdos, y llegó a la conclusión de que la memoria episódica está asociada al lóbulo temporal medial y, en concreto, al hipocampo.

La orientación poco ortodoxa de Tulving le permitió llegar a conclusiones innovadoras que inspiraron a otros psicólogos, incluidos algunos de sus alumnos, como Daniel Schacter. Pese a que el enfoque de Tulving de los procesos de almacenamiento y de recuperación supuso una nueva manera de pensar sobre la memoria, es posible que su principal aportación fuera la distinción entre memoria semántica y memoria episódica. Esto permitió a psicólogos posteriores aumentar la complejidad del modelo, que pasó a incluir conceptos como el de memoria procedimental (recordar cómo hacer algo) o la diferencia entre memoria explícita (de la que somos conscientes) y memoria implícita (de la que no somos conscientes, pero que nos influye). En la actualidad estos continúan siendo temas de gran interés para los psicólogos cognitivos. ■



LA PERCEPCIÓN ES UNA ALUCINACIÓN GUIADA DESDE EL EXTERIOR

ROGER N. SHEPARD (n. en 1929)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Percepción

ANTES
1637 René Descartes sugiere en su *Discurso del método* que somos seres racionales con conocimientos innatos, pese a que los sentidos puedan engañarnos.

Década de 1920 Los teóricos de la Gestalt investigan la percepción visual y descubren que tendemos a ver los objetos compuestos por distintas partes como un todo unitario.

1958 Donald Broadbent presenta en *Perception and Communication* una visión verdaderamente cognitiva de la psicología de la percepción.

DESPUÉS
1986 Michael Kubovy, psicólogo experimental estadounidense, publica *Psicología de la perspectiva y el arte del renacimiento*.

A lo largo de la historia, una de las principales preocupaciones de filósofos y psicólogos ha sido el modo en que la mente usa la información que obtiene del exterior. ¿Cómo procesa el cerebro la información sensorial? A principios de la década de 1970, el matemático y psicólogo cognitivo Roger Shepard propuso nuevas teorías para responder a esta pregunta.

Argumentó que el cerebro no solo procesa la información sensorial; también hace inferencias a partir de ella, basándose en un modelo interno del mundo físico en el que podemos visualizar objetos en tres dimensiones. El experimento que realizó para demostrarlo, en el que los sujetos debían determinar si dos mesas dibujadas desde ángulos distintos eran iguales, reveló que eran capaces de aplicar lo que Shepard llamó «rotación mental»: girar mentalmente una de las mesas para compararlas.

Shepard utilizó una serie de ilusiones ópticas (y auditivas) para demostrar que el cerebro interpreta la información sensorial mediante el conocimiento del mundo exterior y la visualización mental. Sostuvo que la percepción es «una alucinación guiada desde el exterior» y describió los procesos del sueño y de la alucinación como una «percepción simulada internamente».



Las ilusiones ópticas confunden al espectador, lo que prueba que, además de percibir, intentamos que los datos sensoriales encajen con los que ya vemos con el ojo de la mente.

Las investigaciones de Shepard aportaron técnicas revolucionarias para identificar la estructura oculta de las representaciones y los procesos mentales. Su trabajo sobre la percepción visual y auditiva, las imágenes mentales y la representación ha influido en muchos psicólogos. ■

Véase también: René Descartes 20–21 ▪ Wolfgang Köhler 160–161 ▪ Jerome Bruner 164–165 ▪ Donald Broadbent 178–185 ▪ Max Wertheimer 335



BUSCAMOS RELACIONES CAUSALES CONSTANTEMENTE

DANIEL KAHNEMAN (n. en 1934)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la prospección

ANTES
1738 El matemático Daniel Bernoulli propone la hipótesis de la utilidad esperada para explicar las preferencias al tomar decisiones en situaciones de riesgo.

1917 Wolfgang Köhler publica la obra *Experimentos sobre la inteligencia de los chimpancés*, que estudia cómo resuelven problemas estos animales.

Década de 1940 Los estudios sobre la conducta animal de Edward Tolman abren una nueva área de investigación sobre la motivación y la toma de decisiones.

DESPUÉS
1980 Richard Thaler, economista estadounidense, publica el primer artículo sobre economía conductual: «Towards a Positive Theory of Consumer Choice».

Hasta hace poco se creía que la percepción del riesgo y el proceso de toma de decisiones eran más una cuestión de probabilidad y de estadística que de psicología. Sin embargo, la psicología cognitiva y su énfasis en los procesos mentales llevaron los conceptos de percepción y criterio al campo de la resolución de problemas, con resultados sorprendentes. Daniel Kahneman y Amos Tversky revisaron las teorías acerca de la toma de decisiones ante la incertidumbre en la obra *Judgment under Uncertainity: Heuristics and Biases* (1974). Concluyeron que la creencia generalizada de que las personas deciden basándose en estadísticas y probabilidades no es cierta; por el contrario, deciden «a ojo», según criterios heurísticos, a partir de ejemplos concretos o de pequeñas muestras. Por lo tanto, las decisiones suelen ser equivocadas, ya que se basan en información fácilmente accesible, en lugar de en probabilidades reales.



Muchos creen erróneamente que después de que el rojo haya salido varias veces seguidas en la ruleta, por fuerza ha de salir el negro.
Daniel Kahneman y Amos Tversky



Kahneman y Tversky descubrieron que este método de resolución de problemas basado en la experiencia sigue una pauta: tendemos a sobrevalorar las probabilidades de que suceda algo poco probable (un accidente aéreo) y a subestimar las de que ocurra algo probable (un accidente de tráfico habiendo bebido).

Estas conclusiones fueron la base de la teoría prospectiva que Kahneman y Tversky presentaron en 1979 y que desembocó en el campo psicológico interdisciplinar de la economía conductual. ■

Véase también: Edward Tolman 72–73 ▪ Wolfgang Köhler 160–161



LA MEMORIA GUARDA JUNTOS LOS SUCESOS Y LAS EMOCIONES

GORDON H. BOWER (n. en 1932)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estudio de la memoria

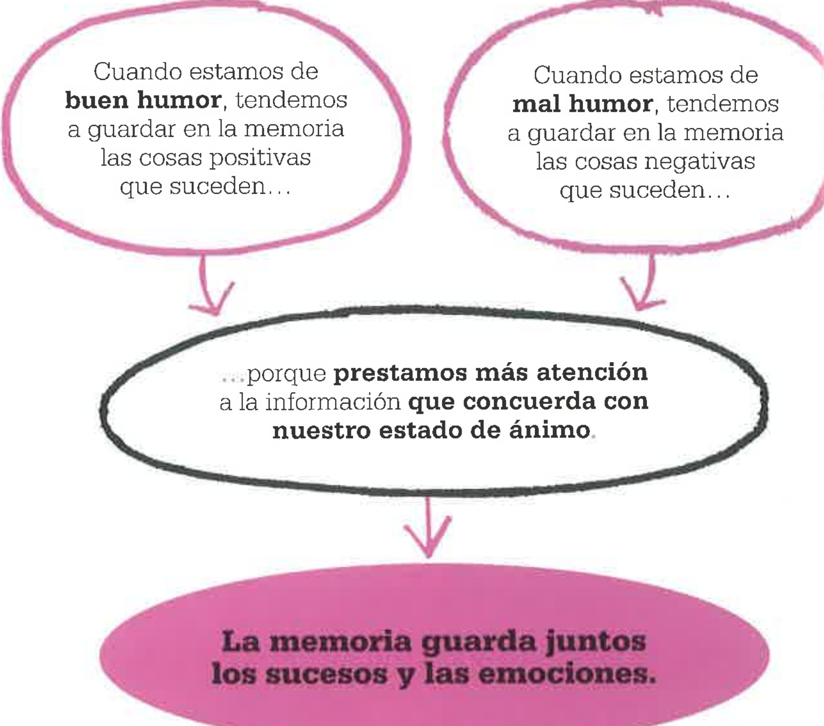
ANTES
1927 Bluma Zeigarnik describe el efecto que lleva su nombre: las tareas interrumpidas se recuerdan mejor que las completadas.

1956 George Armitage Miller presenta un modelo cognitivo del almacenamiento en la memoria a corto plazo en «El mágico número siete, más o menos dos».

1972 Endel Tulving diferencia la memoria semántica y la episódica.

DESPUÉS
1977 Roger Brown acuña el término «memoria fotográfica» para la memoria autobiográfica asociada a sucesos muy emotivos.

2001 Daniel Schacter publica *Los siete pecados de la memoria*, donde categoriza los fallos de la memoria.



Véase también: Bluma Zeigarnik 162 ▪ George Armitage Miller 168–173 ▪ Endel Tulving 186–191 ▪ Paul Ekman 196–197 ▪ Daniel Schacter 208–209 ▪ Roger Brown 237

En la década de 1950 resurgió el interés por la memoria. Se desarrollaron modelos cada vez más sofisticados de la memoria a corto y a largo plazo para explicar cómo se selecciona, organiza, almacena y recupera la información, y también se estudió cómo se olvidan o distorsionan los recuerdos.

Memoria y estado de ánimo

En la década de 1970, el interés que antes despertaba la teoría del aprendizaje y la memoria se había desplazado al estudio de por qué algunos recuerdos se almacenan mejor, o son más fáciles de evocar, que otros. Uno de los principales psicólogos en este ámbito, Gordon H. Bower, observó el impacto de la emoción sobre la memoria en estudios en que los sujetos aprendían listas de palabras mientras experimentaban diversos estados de ánimo y que luego debían recordar también en distintos estados emocionales. Así identificó la «recuperación dependiente del estado de ánimo»: si aprendemos algo mientras estamos tristes, lo recordaremos mejor cuando volvamos a estar tristes. Bower afirmó que relacionamos el estado de ánimo con lo que ocurre a nuestro alrededor, por lo que la información y la emoción se almacenan juntas. Así, es más fácil recordar cuando el estado de ánimo en el momento del almacenamiento y en el de la recuperación es el mismo.

Bower descubrió que la emoción también influye sobre la información que seleccionamos. Si estamos contentos, tendemos a detectar (y, por lo tanto, a recordar) cosas positivas; si estamos tristes, las cosas negativas nos llaman la atención y las recordamos más fácilmente. Bower averiguó que las personas tristes recordaban mejor los detalles de una historia triste que las que estaban contentas cuando la leyeron. Llamó a este fenómeno «procesamiento congruente con el estado de ánimo» y concluyó que la memoria episódica (de situaciones) está especialmente vinculada a las emociones. Los hechos y las emociones se almacenan juntos, y recordamos mejor la información congruente con nuestro estado de ánimo, tanto cuando sucedió como cuando lo recordamos.



Unas vacaciones idílicas se recuerdan con mayor facilidad cuando estamos alegres, según Bower. Si hubo malos momentos, tendemos a olvidarlos, o solo los recordamos cuando estamos tristes.

Bower estudió a personas con distintos estados emocionales en análisis retrospectivos de sus interacciones con los demás. La memoria y la opinión sobre la conducta pasada dependían del estado de ánimo actual. Este análisis ayudó a Bower a refinar sus ideas sobre la emoción y la memoria, y le llevó a profundizar en el estudio del influjo de las emociones sobre nuestra vida. ■

Gordon H. Bower

Creció en Scio (Ohio, EE UU). En el instituto mostró más interés por el jazz y el béisbol que por los estudios, hasta que un profesor le introdujo en la obra de Sigmund Freud. Estudió psicología en la Case Western Reserve University (Cleveland) y en 1959 se doctoró en teoría del aprendizaje en Yale. De allí pasó al internacionalmente reconocido departamento de psicología de la Universidad de Stanford (California), donde contribuyó con sus estudios a desarrollar el campo de la psicología cognitiva, además de trabajar como profesor hasta el momento de su jubilación, en 2005. Ese mismo año Bower fue condecorado con la Medalla Nacional de Ciencias por su aportación a la psicología cognitiva y matemática.

Obras principales

1966 y 1975 *Theories of Learning* (con Ernest Hilgard).
1981 *Mood and Memory.*
1991 *Psychology of Learning and Motivation* (volumen 27).



Las personas que son felices durante la experiencia inicial retienen mejor las situaciones felices; las que están enfadadas recuerdan mejor las provocaciones.
Gordon H. Bower





LAS EMOCIONES SON UN TREN ARROLLADOR

PAUL EKMAN (n. en 1934)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología de las emociones

ANTES
Década de 1960 Margaret Mead, antropóloga de EE UU, estudia comunidades tribales y concluye que las expresiones faciales son específicas de cada cultura.

Década de 1960 El psicólogo estadounidense Silvan Tomkins, mentor de Ekman, propone su teoría de los afectos, o de las emociones, distinta de la de las pulsiones freudiana.

Década de 1970 Gordon H. Bower define la relación entre estados emocionales y memoria.

DESPUÉS
Década de 2000 Las conclusiones de Ekman sobre las expresiones faciales y la mentira se incorporan a los protocolos de seguridad en los transportes públicos.

Las emociones, y en concreto los trastornos emocionales, habían sido desde el principio una parte importante de la psicoterapia, pero se entendían más como un síntoma que había que tratar que como un objeto de estudio de pleno derecho. Uno de los primeros en observar que las emociones merecían tanta atención como los procesos cognitivos, los impulsos o la conducta fue Paul Ekman, cuyas investigaciones sobre la conducta no verbal y los gestos faciales despertaron su interés por el tema.

En la década de 1970, cuando Ekman inició sus estudios, se creía que aprendemos a expresar físicamente las emociones en función de una serie de convenciones sociales que difieren de una cultura a otra. Paul Ekman viajó por todo el mundo, primero para fotografiar personas del «mundo desarrollado», como Japón o Brasil, y luego de lugares remotos y aislados, sin acceso a la radio ni a la televisión, como las selvas de Papúa-Nueva Guinea. Observó que los aborígenes interpretaban las expresiones faciales tan bien como cual-

Las emociones pueden empezar a **activarse antes de que la mente sea consciente** de ellas.

Las emociones pueden **anular** algunos de nuestros **impulsos fundamentales** (el asco puede anular el hambre).

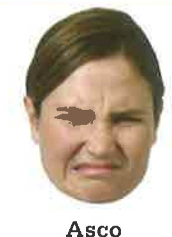
Por lo tanto, es **difícil controlar** lo que nos despierta la emoción.

Las emociones son potentes y difíciles de reprimir, son un tren arrollador.

Véase también: William James 38–45 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Gordon H. Bower 194–195 ▪ Nico Frijda 324–325 ▪ Charlotte Bühler 336 ▪ René Diatkine 338 ▪ Stanley Schachter 338

Las seis emociones básicas


Ira


Asco


Miedo


Felicidad


Tristeza


Sorpresa

quier habitante de un país más globalizado, lo que sugiere que las expresiones faciales son un resultado universal de la evolución humana.

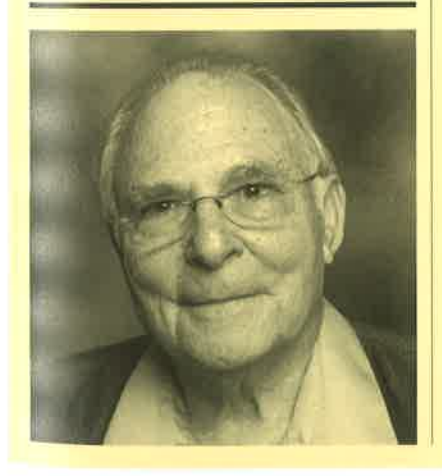
Las emociones básicas

Paul Ekman definió seis emociones básicas (ira, asco, miedo, felicidad, tristeza y sorpresa) y, debido a su universalidad, concluyó que debían de ser relevantes para nuestra construcción psicológica. Observó que las expresiones faciales asociadas a estas emociones son involuntarias: reaccionamos automáticamente a los estímulos que desencadenan respuestas emocionales, y la reacción con frecuencia se produce antes de que la mente consciente haya tenido tiempo de registrar qué ha motivado la emoción. Ekman no solo infirió que las expresiones del rostro pueden revelar el estado emocional interno; también que las emociones responsables de esos gestos involuntarios son más potentes de lo que se había creído hasta entonces.

En *¿Qué dice ese gesto?*, Ekman afirma que las emociones pueden ser más potentes que las pulsiones freudianas del sexo, del hambre e incluso de la vida. Por ejemplo, la vergüenza o el miedo pueden anular la libido e impedir una vida sexual satisfactoria. La potencia del «tren arrollador» de las emociones convenció a Ekman de que comprender mejor las emociones sería beneficioso para el tratamiento de algunos trastornos mentales. Quizá no podamos controlar las emociones, pero sí modificar lo que las desencadena y las conductas que llevan a ellas.

Paralelamente a su trabajo sobre las emociones, Ekman fue de los primeros en estudiar el engaño y los distintos modos de tratar de ocultar los sentimientos, e identificó pequeños gestos delatores («microexpresiones») que surgen cuando alguien trata de disimular algo consciente o inconscientemente. Esto ha resultado útil a la hora de diseñar medidas de seguridad contra el terrorismo. ■

Paul Ekman



Nació y se crió en Newark (Nueva Jersey). Al estallar la Segunda Guerra Mundial, su familia se trasladó al estado de Washington, luego a Oregón y, finalmente, al sur de California. A los 15 años se matriculó en la Universidad de Chicago, donde se interesó por la psicoterapia y Freud, y después comenzó su doctorado en psicología clínica en la Universidad Adelphi de Nueva York. Tras un breve periodo en el ejército estadounidense, Ekman empezó sus investigaciones en la Universidad de California de San Francisco (UCSF), centrándose en la conducta no verbal y en las expresiones faciales. Esto le llevó a estudiar el ocultamiento de las emociones en las expresiones del rostro, que a su vez le hizo profundizar en el campo de la psicología de las emociones, entonces inexplorado. Además, Ekman fue profesor en la UCSF desde 1972 hasta su jubilación, en 2004.

Obras principales

1985 *Cómo detectar mentiras.*
2003 *¿Qué dice ese gesto?*
2008 *Sabiduría emocional.*



EL ÉXTASIS NOS LLEVA A UNA REALIDAD ALTERNATIVA

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI (n. en 1934)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología positiva

ANTES
1943 Con *A Theory of Human Motivation*, Abraham Maslow sienta las bases de una psicología humanista.

1951 Carl Rogers publica *Psicoterapia centrada en el cliente*, de enfoque humanista.

Década de 1960 Aaron Beck propone una terapia cognitiva alternativa al psicoanálisis.

Década de 1990 El psicólogo Martin Seligman pasa del estudio de la indefensión adquirida y la depresión a la psicología positiva.

DESPUÉS
1997 Csikszentmihalyi publica con William Damon y Howard Gardner *Buen trabajo: cuando ética y excelencia convergen*; en 2002 se publica *Fluir en los negocios: liderazgo y creación en el mundo de la empresa*.

Durante la «revolución cognitiva», y en el ámbito de la psicología clínica, apareció una tendencia que rechazaba ver a los pacientes tan solo desde el punto de vista de su trastorno y buscaba un enfoque más humanístico. Psicólogos como Erich Fromm, Abraham Maslow y Carl Rogers comenzaron a reflexionar acerca de qué constituía una vida satisfactoria y feliz, en lugar de limitarse a aliviar el sufrimiento de la depresión y la ansiedad. De ahí derivó la «psicología positiva», que se centraba en encontrar el modo de alcanzar esa vida feliz.

Uno de los conceptos básicos de esta nueva psicología es el de «flujo»,

Cuando iniciamos una **actividad placentera** y que supone un reto a la altura de nuestras habilidades...

...quedamos absortos en esa actividad y entramos en **un estado de «flujo»** en el que...

...estamos totalmente **concentrados**.

...nos sentimos **serenos**.

...perdemos la **noción del tiempo**.

...sentimos **claridad interior**.

Sobre todo, **no somos conscientes de nosotros mismos** ni del mundo que nos rodea.

Fluir se parece a entrar en **éxtasis**.

Véase también: Erich Fromm 124–129 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Aaron Beck 174–177 ▪ Martin Seligman 200–201 ▪ Jon Kabat-Zinn 210



Un buen músico de jazz parece entrar en trance mientras toca. Inmerso en la sensación extática de «fluir», queda absorto en la música y en la actuación.

concebido por Mihaly Csikszentmihalyi en la década de 1970 y explicado detalladamente en *Fluir: una psicología de la felicidad* en 1990. La idea se le ocurrió a partir de entrevistas con personas que parecían vivir una vida plena, ya fuera trabajando o en actividades de ocio; no se trataba solo de profesionales creativos, como artistas o músicos, sino de personas de todas las capas sociales. Csikszentmihalyi observó que todas esas personas describían una sensación similar cuando estaban inmersas en una actividad placentera que se les daba bien. Todos afirmaban alcanzar un estado mental en el que perdían la noción de sí mismos, en que las cosas sucedían de forma automática: una sensación de «fluir». Empezaba con una «atención limitada a un objetivo claramente definido. Nos sentimos implicados, concentrados, absortos. Sabemos qué hay que hacer y sabemos cómo lo estamos haciendo». Un músico sabe al instante si la melodía que está tocando suena como debiera, y un tenista sabe que la pelota que acaba de lanzar llegará a su destino.

Estado de éxtasis

Las personas que experimentan el flujo también describen las sensaciones de serenidad, claridad y pérdida de la noción del tiempo, por lo que Csikszentmihalyi lo comparó a un estado de éxtasis (en el sentido literal del griego *ekstasis*, «salida de uno mismo»). Gran parte de la satisfacción que proporciona el flujo procede de la sensación de sentirse ajeno a las preocupaciones diarias, de salir de la realidad cotidiana. Csikszentmihalyi sostenía que fluir es la clave para disfrutar plenamente de cualquier actividad y, por lo tanto, para lograr una vida plena.

Pero, ¿cómo alcanzar el estado de flujo? Csikszentmihalyi estudió casos de personas que lo lograban con regularidad y se percató de que sucedía cuando el reto que suponía la actividad se correspondía con las capacidades de la persona, cuando la tarea era factible, pero exigente, y requería una concentración total. Solo un equilibrio razonable entre la capacidad y la dificultad podía llevar al flujo. Si se carecía de las habilidades necesarias para llevar a cabo la tarea, esta generaba ansiedad, y si resultaba demasiado sencilla, aburrimiento o apatía.

El concepto de flujo de Csikszentmihalyi fue muy bien acogido por otros defensores de la psicología positiva y pasó a ser uno de los elementos fundamentales de esta orientación novedosa y optimista. El propio Csikszentmihalyi entendía el flujo como un elemento fundamental en cualquier tipo de actividad y lo creía especialmente importante en el trabajo, para lograr que fuera más satisfactorio y tuviera más sentido. ■

Mihaly Csikszentmihalyi



Nació en Fiume (Italia), actual Rijeka (Croacia), donde su padre estaba destinado como diplomático húngaro. Cuando los comunistas invadieron Hungría en 1948, la familia emigró a Roma.

Cuando era adolescente, asistió a una conferencia de Carl Jung en Suiza y decidió estudiar psicología. Gracias a una beca pudo estudiar en la Universidad de Chicago (EE UU); se licenció en 1959 y se doctoró en 1965. Siendo todavía estudiante, se casó con la escritora Isabella Selenga, y en 1968 se convirtió en ciudadano estadounidense.

Permaneció en la Universidad de Chicago, impartiendo clases y desarrollando sus ideas sobre el «flujo» entre 1969 y 2000, año en que fue nombrado profesor de psicología y gestión de la Claremont Graduate University (California).

Obras principales

1975 ***Beyond Boredom and Anxiety.***
1990 ***Fluir: una psicología de la felicidad.***
1994 ***El yo evolutivo.***
1996 ***Creatividad.***



LAS PERSONAS FELICES SON MÁS SOCIABLES

MARTIN SELIGMAN (n. en 1942)

Hay tres tipos de vida feliz.

Vida plena: buscar el crecimiento personal y alcanzar el «flujo».

Vida con sentido: actuar al servicio de algo más allá de uno mismo.

Vida placentera: relacionarse y buscar el placer.

Estas dos proporcionan **felicidad duradera**, pero es imposible ser feliz sin relaciones sociales.

Las relaciones sociales no garantizan la felicidad, pero esta no parece darse sin ellas.

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología positiva

ANTES
Década de 1950 Carl Rogers desarrolla la terapia «centrada en el cliente».

1954 Abraham Maslow usa por primera vez el término «psicología positiva» en *Motivación y personalidad*.

Década de 1960 Aaron Beck propone la terapia cognitiva ante las carencias de la terapia psicoanalítica tradicional.

DESPUÉS
1990 Mihaly Csikszentmihalyi publica *Fluir: una psicología de la felicidad*, a partir de su estudio sobre la relación entre las actividades placenteras y con significado, y la felicidad.

1994 En *Mindfulness en la vida cotidiana*, J. Kabat-Zinn presenta la «meditación de atención plena» *(mindfulness)* para afrontar el estrés, el dolor, la ansiedad y la enfermedad.

Tras la Segunda Guerra Mundial, la psicología experimental se centró fundamentalmente en los procesos cognitivos, mientras que la psicología clínica siguió buscando la manera de tratar trastornos como la depresión o la ansiedad. El fin de las nuevas terapias cognitivas seguía siendo aliviar los estados de infelicidad, más que fomentar los de bienestar. Martin Seligman, cuya teoría de la indefensión adquirida, o aprendida (la espiral de actitudes negativas que aparece en trastornos como la depresión), condujo a tratamientos más efectivos

Véase también: Erich Fromm 124–129 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Aaron Beck 174–177 ▪ Mihaly Csikszentmihalyi 198–199 ▪ Jon Kabat-Zinn 210



Las buenas relaciones sociales son, como el alimento y la termorregulación, elementos clave para el estado de ánimo.
Martin Seligman




en la década de 1980, pensaba que la psicología ofrecía elementos positivos, pero que aún podía hacer más. Creía que la terapia debía «ocuparse tanto de las capacidades como de las carencias; interesarse tanto por construir lo mejor de la vida como por reparar lo peor». Había estudiado filosofía, por lo que comparó la tarea de la psicología positiva con la de Aristóteles en busca de la *eudaimonia*, la felicidad o «vida feliz». Como los filósofos en los que se inspiraba, Seligman opinaba que su objetivo no era aliviar o eliminar lo que nos hace infelices, sino fomentar lo que puede hacernos felices, pero antes tenía que descubrir qué era.

Vidas «felices»

Seligman observó que las personas satisfechas y extraordinariamente felices tienden a llevarse bien con los demás y a disfrutar de la compañía. Parecían tener una «vida placentera», uno de los tres tipos de vida «feliz» que identificó; los otros dos eran la «vida plena» y la «vida con sentido». La vida placentera, o la búsqueda del mayor placer posible, parecía aportar felicidad, aunque de corta duración, según Seligman. La vida plena, o el disfrute de relaciones, trabajo y ocio satisfactorios, proporcionaba, aunque de forma menos obvia, una felicidad más profunda y duradera. A su vez, la vida con sentido, o actuar en beneficio de los demás o de algo más allá de uno mismo, proporcionaba gran satisfacción y plenitud.

Seligman se dio cuenta también de que los estilos de vida plena y con sentido incluían las actividades que su colega Mihaly Csikszentmihalyi había descrito como generadoras de «flujo» o de una implicación mental intensa. Evidentemente, la vida placentera no generaba «flujo», pero Seligman descubrió que todas las «personas extraordinariamente felices» que había estudiado eran también muy sociables y tenían pareja. Seligman concluyó que «las relaciones sociales no garantizan la felicidad, pero esta no parece darse sin ellas». Una vida plena y con sentido puede lograr la *eudaimonia*, pero si además se lleva una vida placentera, la felicidad que se consiga será más intensa. ■



Disfrutar de los actos sociales y de la compañía de otros no proporciona una satisfacción intelectual ni emocional muy profunda, pero Seligman observó que es fundamental para la felicidad.



Martin Seligman

Nació en Albany (Nueva York) y se licenció en filosofía en la Universidad de Princeton en 1964. Después se interesó por la psicología y a continuación, en 1967, obtuvo el doctorado en la Universidad de Pensilvania. Enseñó en la Universidad de Cornell (Nueva York) durante tres años, antes de regresar a Pensilvania en 1970, donde es profesor de psicología desde 1976.

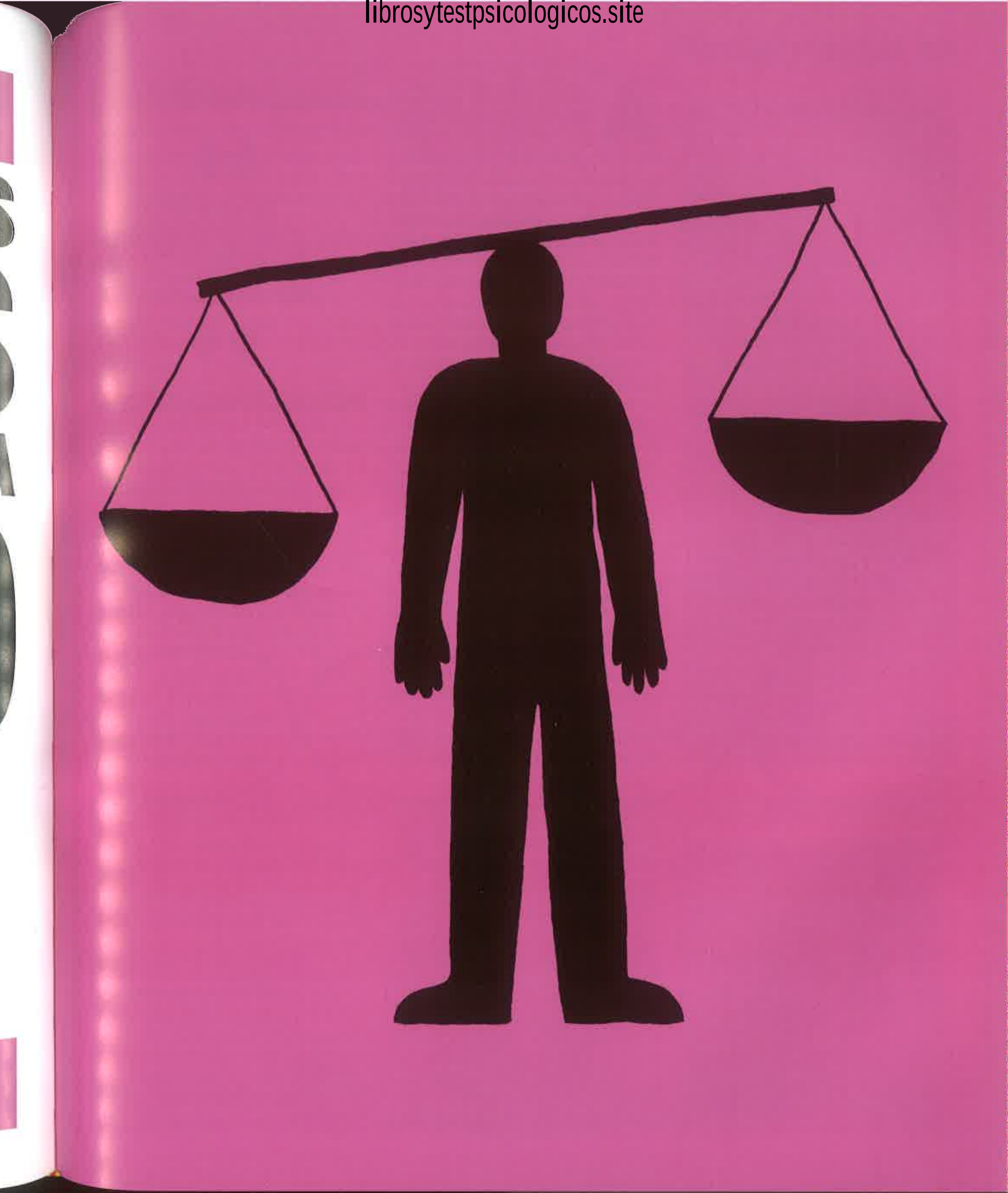
Su investigación sobre la depresión durante la década de 1970 le llevó a la teoría de la indefensión adquirida o aprendida y a un método para contrarrestar el pesimismo inherente a la misma. Sin embargo, después de sufrir un incidente con su hija que le hizo darse cuenta de su propia negatividad innata, se convenció de que la clave de la felicidad reside en centrarse en los puntos fuertes positivos y evitar a su vez los débiles negativos. A Seligman se le considera uno de los padres de la psicología positiva moderna.

Obras principales

1975 *Indefensión.*
1991 *Aprenda optimismo.*
2002 *La auténtica felicidad.*

NUESTRAS CERTEZAS MÁS ABSOLUTAS NO SON NECESARIAMENTE LA VERDAD

ELIZABETH LOFTUS (n. en 1944)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estudio de la memoria

ANTES
1896 Sigmund Freud presenta el concepto de recuerdo reprimido.

1932 Frederic Bartlett afirma en *Recordar* que la memoria está sujeta a elaboración, omisión y distorsión.

1947 Gordon Allport y Leo Postman dirigen experimentos que demuestran varios tipos de recuerdos erróneos no intencionados.

DESPUÉS
1988 *El coraje de sanar*, de Ellen Bass y Laura Davis, ejerce una gran influencia e impulsa durante la década de 1990 las terapias para recuperar recuerdos reprimidos.

2001 En *Los siete pecados de la memoria*, Daniel Schacter describe siete maneras en que la memoria puede equivocarse.

A finales del siglo XIX, Freud afirmó que la mente contaba con mecanismos de defensa para protegerse de pensamientos o impulsos inaceptables o dolorosos, y llamó «represión» al mecanismo inconsciente que los mantiene alejados de la conciencia. Posteriormente elaboró una teoría más general de los deseos y de las emociones reprimidas. Sin embargo, la idea de que es posible reprimir y almacenar un recuerdo doloroso más allá del alcance de la conciencia fue aceptada por muchos psicólogos.

Diversas formas de psicoterapia desarrolladas durante el siglo XX se centraron en la represión, y la posibilidad de recuperar recuerdos reprimidos quedó tan asociada al psicoanálisis que incluso las películas de Hollywood comenzaron a explorarla. La memoria en general fue un tema predilecto de los psicólogos experimentales, principalmente cuando el conductismo empezó a perder fuerza tras la Segunda Guerra Mundial y la «revolución cognitiva» comenzó a proponer modelos para explicar cómo procesaba el cerebro la información para convertirla en recuerdos. Cuando Elizabeth Loftus empezó a investigar, la memoria a largo plazo era un área de investigación atractiva, y la recuperación de los recuerdos reprimidos estaba a punto de convertirse en un tema candente por los casos de abusos de menores que llegaron a los tribunales en la década de 1980.



El recuerdo humano no funciona como una cámara de vídeo o de cine.
Elizabeth Loftus



La memoria sugestionable

A medida que investigaba, crecía su escepticismo sobre la posibilidad de recuperar recuerdos reprimidos. Investigaciones anteriores de Frederic Bartlett, Gordon Allport y Leo Postman ya habían probado que aunque el cerebro humano funcione con normalidad, no siempre se puede confiar

Elizabeth Loftus



Nació en Los Ángeles (EE UU) en 1944, y su nombre de soltera es Elizabeth Fishman. Se licenció en la Universidad de California con la intención de ser profesora de matemáticas; sin embargo, mientras estudiaba en la UCLA, asistió a clases de psicología y en 1970 se doctoró en psicología en la Universidad de Stanford, donde se empezó a interesar por la memoria a largo plazo y conoció a Geoffrey Loftus, un compañero de clase con el que se casó y del que luego se divorció. Trabajó en la Universidad de Washington, en Seattle, como profesora de psicología y profesora adjunta de derecho durante 29 años. En 2002 fue nombrada profesora distinguida de la Universidad de California y se convirtió en la mujer mejor situada en una clasificación de los psicólogos más importantes del siglo XX.

Obras principales

1979 *Eywitness Testimony.*
1991 *Juicio a la memoria* (con Katherine Ketcham).
1994 *The Myth of Repressed Memory* (con Katherine Ketcham).

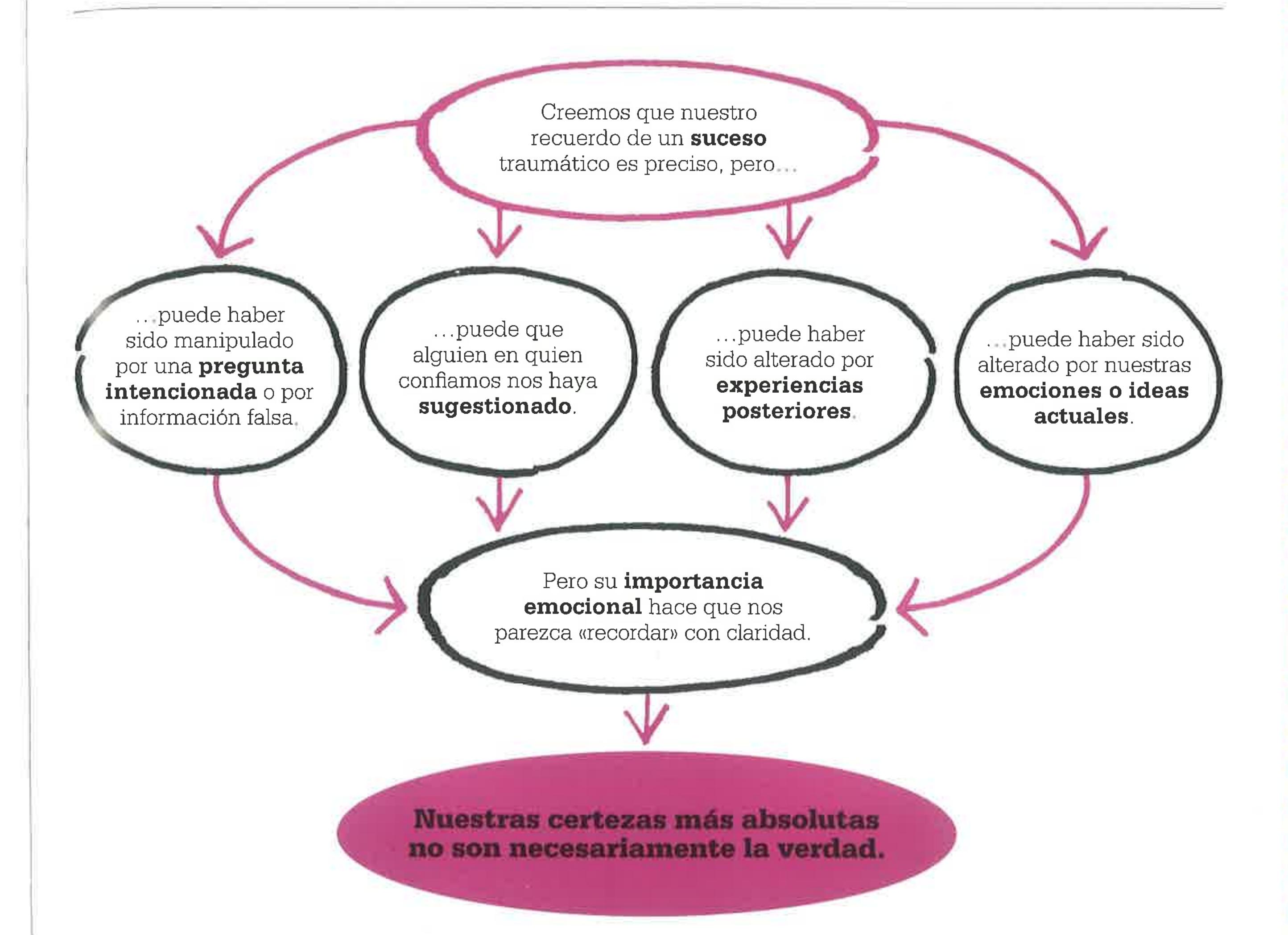
Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Bluma Zeigarnik 162 ▪ George Armitage Miller 168–173 ▪ Endel Tulving 186–191 ▪ Gordon H. Bower 194–195 ▪ Daniel Schacter 208–209 ▪ Roger Brown 237 ▪ Frederic Bartlett 335–336

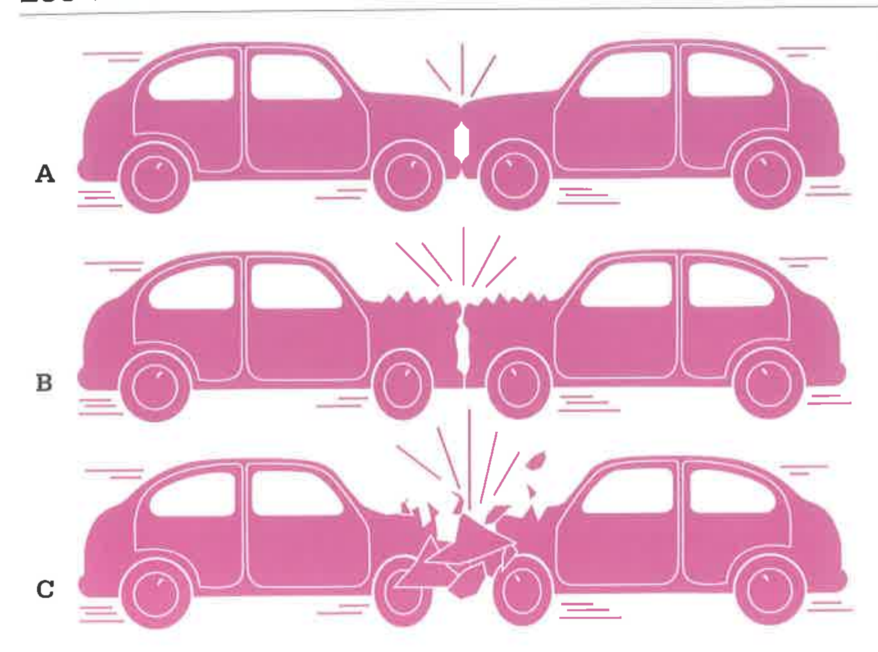
en la capacidad para recuperar información de la memoria. Loftus creía que esto debía de ser cierto también en el caso de recuerdos de sucesos tan traumáticos que quedan reprimidos, y quizá aún más debido al carácter emocional de los hechos.

A principios de la década de 1970 Loftus empezó a investigar la falibilidad del recuerdo con sencillos experimentos destinados a verificar la exactitud del testimonio de testigos oculares. Los participantes veían vídeos de accidentes de tráfico y se les preguntaba qué habían visto. La conclusión fue que la formulación de las preguntas influía en cómo las personas narraban lo sucedido. Cuando se les pedía que estimaran la velocidad de los automóviles implicados, las respuestas variaban en función de si el interrogador se refería al suceso con las palabras «golpe», «colisión» o «choque». Y al preguntarles si los cristales se habían roto a causa del accidente, sus respuestas guardaban de nuevo correlación con las palabras usadas en la pregunta sobre la velocidad. En versiones posteriores del experimento se dio a los participantes información verbal falsa sobre algunos detalles del accidente (por ejemplo, sobre las señales de tráfico en torno al lugar del suceso), que apareció en forma de falsos recuerdos en muchos de los informes de los participantes.

Implicaciones legales

Para Loftus era obvio que la sugestión y las preguntas intencionadas tras el suceso pueden distorsionar »





En un experimento de 1974, Loftus mostró a varias personas una película de accidentes de automóvil y les preguntó a qué velocidad «topaban», «colisionaban» o «chocaban». La elección del verbo determinaba la estimación de la velocidad.

el recuerdo. Es posible «implantar» información falsa en el recuerdo de un observador.

Eyewitness Testimony, el libro de 1979 en que describe sus experimentos, muestra que Loftus era muy consciente de las repercusiones de este «efecto desinformador» no solo para la teoría psicológica de la memoria, sino también para los procesos judiciales. Previendo que iba a generar controversia, escribió que «la escasa fiabilidad de los testigos oculares en los procesos de identificación plantea uno de los problemas más graves para la administración de la justicia civil y penal».

El síndrome del falso recuerdo

Loftus se fue implicando cada vez más en la psicología forense como testigo experto en casos de abusos de menores durante la década de 1980. Entonces observó que los recuerdos no solo pueden distorsionarse mediante la sugestión posterior o con información errónea, sino que pueden ser totalmente falsos. Por ejemplo, el caso de George Franklin ilustra perfectamente los distintos aspectos de lo que llegó a conocerse como «síndrome del falso recuerdo». Franklin fue encarcelado en 1990 por el asesinato de una niña, la mejor amiga de su propia hija, Eileen, cuya declaración como testigo ocular a los 20 años del crimen fue crucial para el fallo de culpabilidad. Loftus halló contradicciones en la declaración de Eileen y probó que sus recuerdos eran incorrectos, pese a lo cual el jurado declaró culpable a Franklin. En 1995 la sentencia fue revocada porque el jurado se había visto privado de «pruebas cruciales», ya que Eileen había «recuperado» la memoria en una sesión de hipnosis. Para Loftus, Eileen creía realmente haber visto a su padre cometer el crimen, pero se trataba en realidad de un recuerdo falso, desarrollado porque le había visto llevar a cabo otros actos crueles, y «una imagen brutal se superpuso a la otra». Ante el tribunal, Loftus argumentó con éxito que la combinación de la sugestión durante la hipnosis, los aterradores recuerdos preexistentes y la ira y el dolor de Eileen habían creado un falso «recuerdo reprimido».

El caso de Paul Ingram, en el que Loftus no intervino, también apuntó a la posibilidad de implantar recuerdos falsos. Ingram, detenido en 1988 por abusar sexualmente de sus hijas, negó los hechos, pero después de varios meses de interrogatorios acabó confesando haberlos cometido, junto con otros delitos de violación y asesinato. Richard Ofshe, un psicólogo que intervino en el caso, desconfió y sugirió al acusado que era culpable de otro delito sexual, en esta ocasión inexistente. Ingram empezó negando la acusación, pero luego hizo una confesión detallada.

Perdidos en el centro comercial

Sin embargo, las pruebas de la implantación de falsos recuerdos eran aún meramente anecdóticas, en absoluto concluyentes, y a Loftus le llovieron las críticas por lo que se consideraba opiniones controvertidas. Así que decidió buscar pruebas irrefutables mediante un experimento cuyo objetivo era implantar deliberadamente recuerdos falsos. Se trataba de su experimento de 1995, «perdidos en el centro comercial».

Loftus explicó a cada uno de los participantes cuatro anécdotas de su infancia que, en principio, habían recordado y aportado los familiares de los propios sujetos. Pero en realidad solo tres eran ciertas; la cuarta, según la cual el participante se había perdido en un centro comercial, era una invención tramada expresamente con detalles verídicos, como la descripción del centro comercial,

en colaboración con los familiares. Una semana después se entrevistó a los participantes y, de nuevo, dos semanas más tarde, y se les preguntó qué recordaban de lo que sucedía en las cuatro anécdotas. En las dos ocasiones, el 25% de los participantes afirmó tener algún recuerdo de lo ocurrido en el centro comercial. Una vez finalizado el experimento, se les informó de que una de las anécdotas era falsa. ¿Sabrían decir cuál? De los 24 participantes, 19 escogieron de forma acertada la del centro comercial como falso recuerdo; sin embargo, cinco habían llegado a creer sinceramente en el falso recuerdo de un suceso levemente traumático.

De esta manera, Loftus explicaba el proceso de formación de falsos recuerdos en un entorno cotidiano y real. Por razones éticas no pudo realizar un experimento para comprobar si un falso recuerdo verdaderamente traumático (como haber sufrido abusos sexuales durante la infancia) sería aún más intenso y creído con más sinceridad, pero sugirió que sí, igual que recordamos mejor los sueños perturbadores y, a veces, no los distinguimos de la realidad. Esto le llevó a decir que «nuestras certezas más absolutas no son necesariamente la verdad».

En 1986, los psicólogos John Yuille y Judith Cutshall tuvieron la ocasión de realizar un estudio sobre la memoria tras una situación traumática real y averiguaron que los testigos de un tiroteo seguían recordando el suceso con notable precisión al cabo de seis meses y resistían a los intentos de los investigadores de distorsionar sus recuerdos mediante preguntas engañosas.



A pesar de la poca fiabilidad de las declaraciones de testigos oculares, los jurados tienden a concederles más peso que a cualquier otro tipo de prueba a la hora de emitir un veredicto.

Una terapia en tela de juicio

Loftus indica que sus conclusiones no niegan ni la existencia de delitos como el abuso de menores ni la de los recuerdos reprimidos; se limita a señalar que los recuerdos recuperados no son fiables y que, por lo tanto, es necesario buscar pruebas que los corroboren. Su trabajo cuestionó también la validez de los métodos para recuperar los recuerdos, como la regresión, el análisis de los sueños o la hipnosis. Por tanto, planteó la posibilidad de que se pudieran implantar falsos recuerdos por sugestión durante el proceso terapéutico. En la década de 1990 varios pacientes estadounidenses afirmaron ser víctimas del «síndrome del falso recuerdo» y denunciaron a sus terapeutas con éxito. No es de extrañar que este ataque directo a la propia existencia del recuerdo reprimido generara reacciones adversas en algunos psicoterapeutas, así como división de opiniones entre los psicólogos que trabajaban sobre la memoria. En el mundo legal, las reacciones también fueron diversas aunque, cuando hubo amainado la histeria que rodeó a una serie de escándalos por abuso de menores en la década de 1990, muchos sistemas judiciales adoptaron directrices que seguían las teorías de Loftus en cuanto a la fiabilidad de las declaraciones de testigos.

Loftus es actualmente una autoridad reconocida en el ámbito de los falsos recuerdos. La corriente psicológica mayoritaria ha aceptado sus teorías, que han impulsado nuevas investigaciones sobre la falibilidad de la memoria en general, entre las que destacan las realizadas por Daniel Schacter en *Los siete pecados de la memoria*. ■



En la vida real, como en los experimentos, se puede llegar a creer cosas que nunca han sucedido.
Elizabeth Loftus





¿Jura decir la verdad, toda la verdad, o lo que cree que recuerda?
Elizabeth Loftus





LOS SIETE PECADOS DE LA MEMORIA

DANIEL SCHACTER (n. en 1952)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estudio de la memoria

ANTES
1885 Hermann Ebbinghaus describe la «curva del olvido» en *Sobre la memoria*.

1932 Frederic Bartlett elabora una lista con las siete maneras en que podemos recordar mal una anécdota en su libro *Recordar*.

1956 George Armitage Miller publica un artículo titulado «El mágico número siete, más o menos dos».

1972 Endel Tulving distingue entre memoria semántica y episódica.

DESPUÉS
1995 Elizabeth Loftus estudia la memoria retroactiva en *The Formation of False Memories*.

2005 Susan Clancy, psicóloga de EE UU, estudia supuestos recuerdos de abducciones por alienígenas.

Daniel Schacter cree que el olvido es una función de la memoria humana crucial y necesaria para su funcionamiento. Necesitamos recordar algunas experiencias y parte de la información que aprendemos, pero la mayoría es irrelevante y ocuparía un valioso «espacio de almacenamiento» en la memoria, por lo que la «borramos», por usar la analogía informática que tan a menudo emplea la psicología cognitiva. Sin embargo, este proceso de selección a veces falla. Lo que debiera haberse etiquetado como información útil y almacenado para usos posteriores, se elimina de la memoria y se olvida; en cambio, se conserva información trivial o innecesaria que debiera haberse borrado.

El almacenamiento no es el único aspecto de la memoria que puede dar problemas. El proceso de recuperación puede confundir información y proporcionar recuerdos distorsionados. Schacter enumera siete razones por las que falla la memoria: transitoriedad, distractibilidad, bloqueo, atribución errónea, sugestionabilidad, sesgo retrospectivo y persistencia. Por analogía con los siete pecados capitales y haciendo un guiño a George Armitage Miller y a su «mágico número siete», las denomina «los siete pecados de la memoria». Considera a los tres primeros «pecados de omisión», o de olvido, y a los cuatro últimos «pecados de comisión», o de recuerdo. Cada pecado puede conducir a un tipo de error a la hora de recuperar la información.

El primer pecado, el de transitoriedad, supone el deterioro de la memoria, especialmente la episódica (el recuerdo de hechos), con el tiempo. Se debe a dos factores: recordamos mejor un hecho reciente que otro del pasado lejano; y cada vez que lo recordamos (recuperamos el recuerdo), el cerebro vuelve a procesarlo y, por



No nos conviene una memoria que guarde todos los elementos de cada experiencia. El cúmulo de información trivial nos bloquearía.
Daniel Schacter



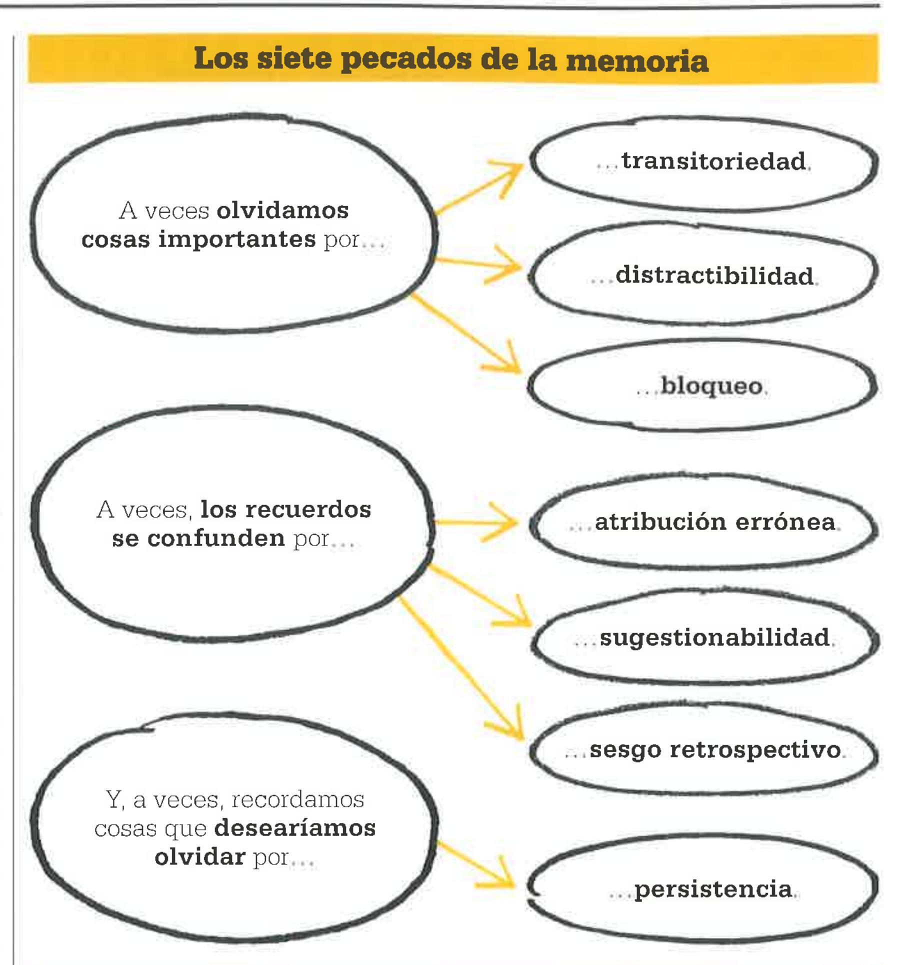
Véase también: Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Bluma Zeigarnik 162 ▪ George Armitage Miller 168–173 ▪ Endel Tulving 186–191 ▪ Gordon H. Bower 194–195 ▪ Elizabeth Loftus 202–207 ▪ Frederic Bartlett 335–336

lo tanto, a alterarlo ligeramente. La distractibilidad, el pecado que se manifiesta en forma de pérdida de llaves u olvido de citas, no es tanto un error de recuperación como de selección. A veces, no prestamos suficiente atención cuando hacemos cosas (como guardar las llaves), por lo que el cerebro trata la información como si fuera trivial y no la almacena. Por otro lado tenemos el pecado de bloqueo, consistente en no poder recuperar la información almacenada, a menudo por la interferencia de otro recuerdo. Un ejemplo es el síndrome del «lo tengo en la punta de la lengua», cuando casi podemos recuperar una palabra que conocemos bien, pero no acabamos de lograrlo.

Pecados de comisión

Los «pecados de comisión» son más complejos, pero no menos habituales. En la atribución errónea, recuperamos la información correctamente, pero no el origen de la misma. Algo similar ocurre con la sugestionabilidad, cuando los recuerdos se ven influenciados por el modo en que se recuperan: por ejemplo, en respuesta a una pregunta intencionada. El pecado de sesgo (retrospectivo) también implica la distorsión del recuerdo y surge cuando este se ve afectado por las emociones y las opiniones de la persona en el momento de recuperar la información. Por último, el pecado de persistencia es producto de una memoria demasiado eficaz. Es la recuperación de forma persistente y no deseada de información perturbadora o incómoda almacenada, como recuerdos embarazosos o angustiosos.

Schacter insiste en que estos pecados no son fallos; son el precio que debemos pagar por un sistema complejo que funciona excepcionalmente bien la mayoría de las veces. ■



Daniel Schacter

Nació en Nueva York en 1952. Tras estudiar psicología en la Universidad de Carolina del Norte, trabajó en el laboratorio de la percepción y la memoria del Hospital de Veteranos de Durham durante dos años; allí trató a pacientes con trastornos de memoria orgánicos. Después inició sus estudios de posgrado en la Universidad de Toronto bajo la supervisión de Endel Tulving, cuyas investigaciones sobre la memoria episódica y la semántica era objeto de un acalorado debate en la época. En 1981 fundó una unidad de trastornos de la memoria en Toronto, junto con Tulving y Morris Moscovitch. Diez años más tarde pasó a ser profesor en la Universidad de Harvard, donde fundó el Laboratorio de la Memoria Schacter.

Obras principales

1982 *Stranger Behind the Engram.*
1996 *En busca de la memoria.*
2001 *Los siete pecados de la memoria: cómo olvida y recuerda la mente.*



NO SOMOS LO QUE PENSAMOS

JON KABAT-ZINN (n. en 1944)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Meditación con atención plena

ANTES
***C.* 500 a.C.** Buda establece la atención consciente correcta como séptimo paso del Óctuple Sendero hacia el fin del sufrimiento.

Década de 1960 El monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh difunde la meditación con atención plena en EE UU.

DESPUÉS
Década de 1990 Zindel Segal, Mark Williams y John D. Teasdale desarrollan la terapia cognitiva basada en la atención plena (TCBAP) para la depresión, a partir de la REBAP de Kabat-Zinn.

1993 La terapia conductual dialéctica propone la atención plena sin meditación para personas cuyos trastornos les impiden lograr el estado mental adecuado.

Después de la Segunda Guerra Mundial, el creciente interés por las filosofías orientales en Europa y América introdujo en la cultura popular algunas ideas como la meditación. Los beneficios médicos de esa práctica indujeron a Jon Kabat-Zinn, biólogo y psicólogo estadounidense, a desarrollar la técnica de la reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP), que integra la meditación en la estructura de la terapia cognitiva.



El budismo ha fomentado la práctica de la atención o conciencia plena durante más de 2.000 años, pero sus beneficios psicológicos y físicos no se probaron clínicamente hasta la década de 1990.

La práctica de la conciencia plena

La *mindfulness* (atención o conciencia plena) es el elemento central del enfoque de Kabat-Zinn. El fin de esta forma de meditación es observar los pensamientos y procesos mentales (además del cuerpo y de los procesos físicos) desde la lejanía, la desvinculación y la ausencia de juicios; «permanecer en el cuerpo y observar lo que sucede en la mente, aprender a no rechazar y a no perseguir nada, sino a dejar ser y a dejar ir».

De este modo, aprendemos a observar los pensamientos con serenidad y sin identificarnos con ellos, y a entender que la mente tiene vida propia. Así, un pensamiento de fracaso se considera una actividad mental, no un trampolín a la conclusión: «Soy un fracasado». Con la práctica aprendemos a ver que mente y cuerpo son una unidad. Kabat-Zinn afirma que somos más que un cuerpo y más que los pensamientos que se suceden en la mente. ■

Véase también: Joseph Wolpe 86–87 ▪ Fritz Perls 112–117 ▪ Erich Fromm 124–129 ▪ Aaron Beck 174–177 ▪ Neal Miller 337 ▪ John D. Teasdale 339



TEMEMOS QUE LA BIOLOGÍA DESBANQUE LO QUE CONSIDERAMOS SAGRADO

STEVEN PINKER (n. en 1954)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología evolucionista

ANTES

1859 Charles Darwin afirma que emoción, percepción y cognición son adaptaciones evolutivas.

Década de 1960 Noam Chomsky defiende la idea de que la capacidad para el lenguaje es innata.

1969 John Bowlby declara que el apego del recién nacido a la madre está programado genéticamente.

1976 El biólogo británico Richard Dawkins afirma en *El gen egoísta* que las tendencias conductuales evolucionan por medio de la interacción con los demás durante largo tiempo.

DESPUÉS

2000 El psicólogo evolucionista estadounidense Geoffrey Miller afirma en *The Mating Mind* que la selección sexual modela la inteligencia humana.

El debate que plantea hasta qué punto podemos atribuir nuestra conducta a causas innatas (congénitas) y a causas ambientales se remonta a la Antigüedad. Algunos psicólogos cognitivos sostienen que ciertos rasgos psicológicos no solo se heredan, sino que están sujetos a la selección natural igual que los físicos. Argumentan que la mente es un producto del cerebro, y el cerebro está determinado por la genética.

El nuevo campo de la psicología evolucionista ha chocado con una gran oposición, pero ha encontrado a uno de sus adalides en el psicólogo canadiense Steven Pinker, que ha identificado los cuatro temores que explican la resistencia a aceptarla. El primero es el temor a la desigualdad: si nuestra mente es una «página en blanco» al nacer, todos nacemos iguales; pero si heredásemos rasgos psicológicos, habría personas con ventajas naturales. El segundo temor es que si ciertas imperfecciones fueran innatas, no serían susceptibles de cambio; por lo tanto, las iniciativas para ayudar a los desaventajados serían inútiles. El tercero es que si la genética determinara la conducta, podríamos declinar toda responsabilidad por nuestros actos y culpar a los genes. El cuarto es el fundamental, según Pinker: si aceptamos que estamos modelados por la psicología evolucionista, nuestras «emociones más refinadas» (percepciones, impulsos, sentimientos) se verían reducidas a meros procesos de evolución genética, y la biología «desbancaría lo que consideramos sagrado». ■



La página en blanco... prometía hacer del racismo, del sexismo y del prejuicio de clase algo insostenible.
Steven Pinker



Véase también: Francis Galton 28–29 ▪ Konrad Lorenz 77 ▪ John Bowlby 274–277 ▪ Noam Chomsky 294–297



LOS RITUALES COMPULSIVOS SON UN INTENTO DE CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS INTRUSOS

PAUL SALKOVSKIS (n. en la década de 1950)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Terapia cognitivo-conductual

ANTES
Década de 1950 Wolpe aplica ideas conductistas a técnicas de psicología clínica como la desensibilización sistemática.

1952 El teórico de la conducta y de la personalidad Hans J. Eysenck causa controversia al afirmar que la psicoterapia no tiene ningún efecto beneficioso.

1955 Albert Ellis y su terapia racional emotiva conductual (TREC) ofrecen una alternativa a la psicoterapia tradicional.

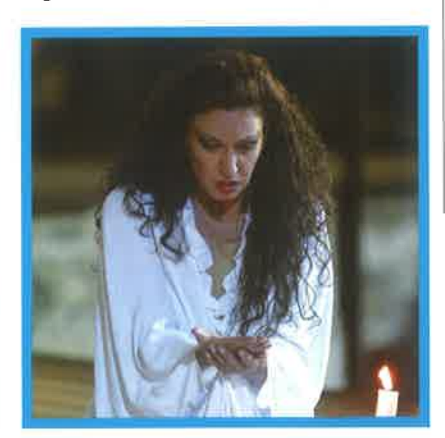
Década de 1960 Aaron Beck cuestiona la efectividad de la terapia psicoanalítica y desarrolla la cognitiva.

DESPUÉS
Década de 2000 La TCC se convierte en el tratamiento estándar de la ansiedad, los ataques de pánico y otros trastornos.

La psicología experimentó un cambio importante en la segunda mitad del siglo xx. Muchos psicólogos consideraban que el psicoanálisis no era científico, y en la década de 1960 ya había sido sustituido por terapias conductistas o por la más reciente terapia cognitiva de A. Beck para el tratamiento de algunos trastornos. Hacia la década de 1980 se desarrollaron combinaciones de esos enfoques, englobadas bajo el término de terapia cognitivo-conductual (TCC). Paul Salkovskis, uno de sus impulsores en Gran Bretaña, descubrió que la TCC resultaba especialmente útil para tratar el trastorno obsesivo compulsivo (TOC). El psicoanálisis no había logrado encontrar en la represión o en los traumas una causa para este trastorno, pero Salkovskis lo explicó desde la perspectiva de la psicología cognitiva y presentó un tratamiento cognitivo y conductista.

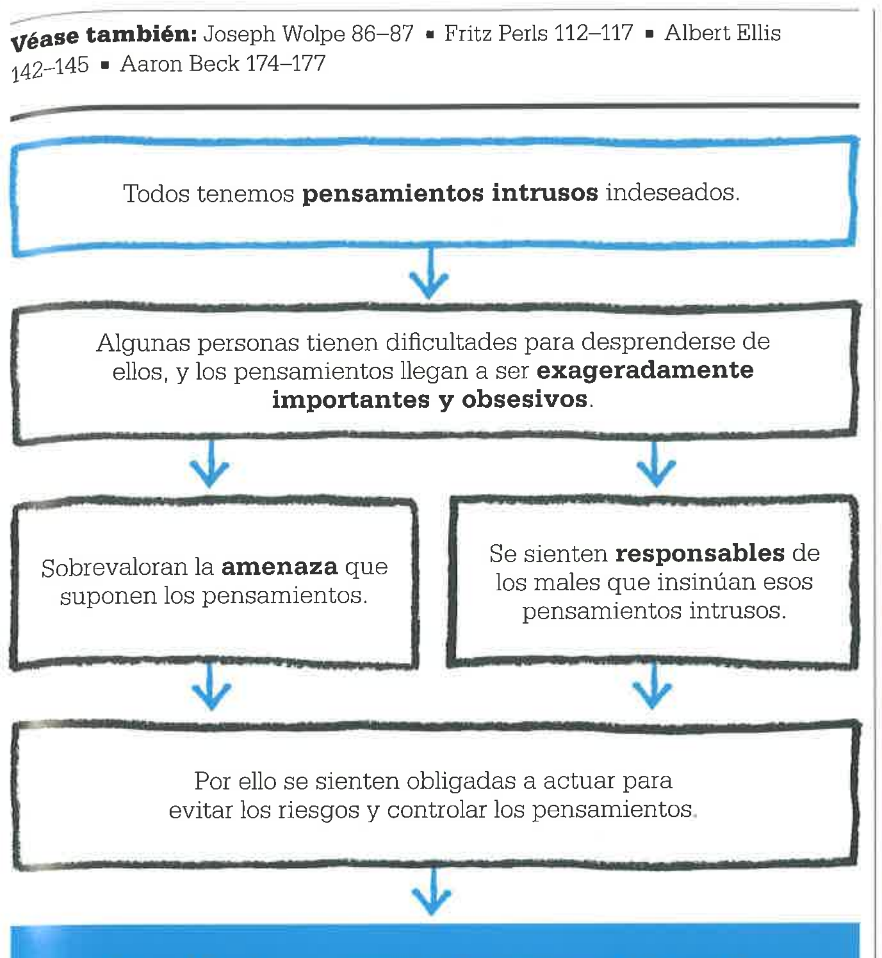
Pensamientos obsesivos

Salkovskis sugiere que el trastorno obsesivo compulsivo se basa en los pensamientos intrusos e indeseados que todos tenemos en ocasiones (la sensación de que va a ocurrir algo terrible, o que sufriremos o sucederá una gran desgracia). En la mayoría de los casos podemos apartarlos de la mente y seguir con nuestra vida, pero a veces nos cuesta más librarnos de ellos. En el extremo, se convierten en obsesivos y vienen acompañados de miedo y de sensación de responsabilidad. Las personas con predisposición a este tipo de pensamientos tienen dificultades para evaluar racionalmente su importancia y sobrevaloran no solo el peligro, sino también la capacidad necesaria para controlarlo.



Los actos compulsivos, como lavarse repetidamente las manos, pueden ser un intento de controlar los pensamientos intrusos. La culpa impulsa a lady Macbeth de Shakespeare a lavarse las manos sin cesar.

Véase también: Joseph Wolpe 86–87 ▪ Fritz Perls 112–117 ▪ Albert Ellis 142–145 ▪ Aaron Beck 174–177



Por ejemplo, los pensamientos obsesivos sobre contagiarse de alguna enfermedad mortal o contagiarla pueden causar rituales de limpieza o lavado de manos compulsivos. También se siente la responsabilidad de actuar, aunque la acción sea desproporcionada en relación al riesgo. Las conductas compulsivas resultantes pueden convertirse en rituales que se repiten para intentar controlar la amenaza percibida.

La terapia cognitivo-conductual combina técnicas cognitivas y conductistas para tratar tanto la causa como los síntomas del TOC. Primero, la terapia cognitiva ayuda al paciente a identificar los pensamientos obsesivos como tales y a evaluar de una manera más racional el riesgo y, sobre todo, la responsabilidad personal de prevenirlo. Este abordaje cognitivo reduce el malestar. Paralelamente, las técnicas conductistas como la desensibilización (esto es, la exposición gradual a la amenaza percibida) le ayudan a controlar la conducta compulsiva. Paul Salkovskis utiliza con éxito técnicas de TCC en el tratamiento de pacientes que sufren ansiedad, ataques de pánico y fobias. ■



Paul Salkovskis

Se licenció en el Instituto de Psiquiatría de Londres en 1979 y en 1985 obtuvo un puesto en la Universidad de Oxford para estudiar los trastornos de pánico. Centró su atención en la aplicación de la teoría cognitiva a estos trastornos, interés que le llevó a ser nombrado miembro del departamento y luego profesor de psicología cognitiva.

Durante su estancia en Oxford pasó a interesarse por el tratamiento del trastorno obsesivo compulsivo mediante la terapia cognitivo-conductual. En el año 2000, Salkovskis pasó a ser profesor de psicología clínica y de ciencias aplicadas del Instituto de Psiquiatría y en director clínico del Centro para Trastornos de Ansiedad y Traumas. Además, desde 2010 impulsa la creación de un centro de investigación y tratamiento especializado en la TCC en la Universidad de Bath.

Obras principales

1998 *Panic Disorder.*
1999 *Understanding and Treating Obsessive-Compulsive Disorder.*
2000 *Causing Harm and Allowing Harm* (con A. Wroe).

PSICOLOG
SOCIAL

VIVIR EN UN MUNDO COMPARTIDO

GÍA

John Dewey publica *The Need for Social Psychology*, donde describe al hombre como un **«animal social»**.



1917

1935



Muzafer Sherif, con los experimentos sobre el «efecto autocinético», demuestra la tendencia a la conformidad en los grupos.

Kurt Lewin presenta su **teoría del campo** y afirma que el espacio vital (totalidad) de la situación de la persona determina su conducta.



Década de 1940

1951



Los **experimentos sobre la conformidad** de Solomon Asch sugieren que las personas anteponen la conformidad al grupo a su propio criterio.

Gordon Allport publica *La naturaleza del prejuicio*, que sienta las bases teóricas para el **estudio del prejuicio**.



1954

1959



Erving Goffman afirma en *La presentación de la persona en la vida cotidiana* que la **interacción social es una representación teatral**.

Serge Moscovici introduce el concepto de **representación social**.



1961

1963



En *Obediencia a la autoridad: un estudio experimental*, Stanley Milgram ilustra la renuncia a los valores morales para **obedecer a la autoridad**.

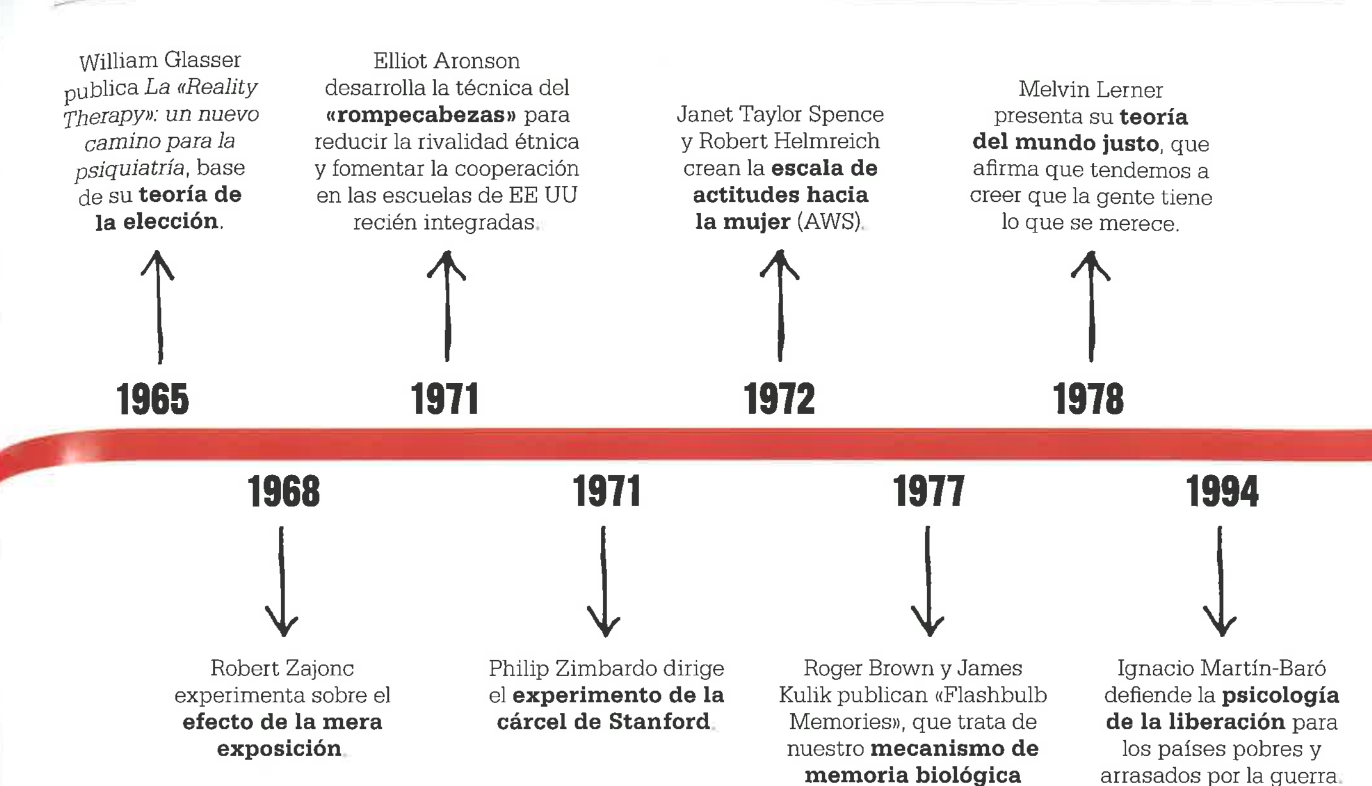
Cuando la psicología fue reconocida como disciplina científica, su alcance en un primer momento se limitaba al estudio de la mente y su funcionamiento para abarcar a continuación el análisis de la conducta humana. Durante gran parte de la primera mitad del siglo xx, el objeto del interés de la psicología fue el estudio de la mente y la conducta del individuo y de sus respuestas al entorno. No obstante, para algunos psicólogos cada vez resultaba más evidente que «el entorno» incluía a otras personas.

La psicología social apareció a lo largo de la década de 1930, cuando algunos psicólogos empezaron a analizar a grupos de personas y a la sociedad en su conjunto. Analizaron el efecto de las organizaciones sociales sobre los individuos y la influencia de la psicología individual en las estructuras sociales, así como las relaciones entre las personas de un mismo grupo y entre grupos distintos. Esto abrió un nuevo abanico de temas; la dinámica de grupo, las actitudes y el prejuicio, además del conflicto social, la conformidad, la obediencia y el cambio social eran algunos de estos temas.

Entorno social

Uno de los primeros que analizó sistemáticamente la psicología de los grupos sociales fue Kurt Lewin, considerado el «padre de la psicología social». Lewin dio una nueva perspectiva al conductismo dominante al investigar en qué medida la conducta depende de la interacción de la persona con su entorno y de la naturaleza de dicho entorno. Sus estudios de grupos reducidos sentaron las bases para investigaciones posteriores sobre dinámica de grupo y sobre cómo los grupos y sus miembros pueden impulsar cambios.

Después de la Segunda Guerra Mundial, el conductismo perdió fuerza, y las ideas de Lewin sobre la influencia del entorno social aportaron una alternativa que la siguiente generación acogió con entusiasmo. El concepto de «atribución» (el modo en que percibimos e interpretamos la conducta de los demás) se convirtió en un área de investigación específica y dio lugar a diversas teorías sobre la conformidad y las normas culturales como las de Solomon Asch. La teoría más conocida de Erving Goffman, según la cual nuestra conducta depende de la impresión que deseamos causar a otros, también surgió de este nuevo énfasis en la importancia de las interacciones sociales.



La investigación desarrollada en la década de 1960 sacó a la luz los aspectos más oscuros de la conducta: Melvin Lerner reveló por qué a veces se culpa a las víctimas de lo que les sucede, y Elliot Aronson explicó que una conducta aberrante en apariencia puede ser resultado de las circunstancias, y no de la locura. Más controvertidos, sobre todo porque las atrocidades de la Segunda Guerra Mundial aún estaban muy recientes, fueron los experimentos llevados a cabo por Stanley Milgram y Philip Zimbardo, que demostraron cuánto puede afectar a la conducta la necesidad de obedecer y conformarse al grupo.

Aplicaciones de la psicología

La aparición de la psicología cognitiva supuso una nueva influencia para la psicología social. Roger Brown y Robert Zajonc explicaron los efectos de procesos cognitivos como la memoria y la emoción, y sus conclusiones fueron ampliamente explotadas por los medios de comunicación y la publicidad, cada vez más relevantes en la sociedad moderna. Al mismo tiempo, la influencia creciente de los medios y de la publicidad en las estructuras sociales inspiró las teorías del constructivismo social de psicólogos como Serge Moscovici.

La psicología social se ha aplicado rápidamente a situaciones muy diversas y ha influido en otras áreas de la psicología, especialmente en la psicoterapia a través de la terapia de la realidad del norteamericano William Glasser. También se ha hecho notar en otras disciplinas, como la sociología, la antropología e incluso la política y la economía. A lo largo de la década de 1960, el auge de los movimientos por los derechos civiles y el feminismo puso en jaque al *statu quo*. Las cuestiones que giraban en torno a los prejuicios, las creencias y las normas culturales cobraron protagonismo, y la obra llevada a cabo por psicólogos sociales como Janet Taylor Spence contribuyó en gran medida a modificar las actitudes hacia la mujer, mientras que otros usaron el proceso de transformación social de Kurt Lewin para impulsar cambios en las organizaciones. Las teorías y los modelos propuestos por los psicólogos sociales se aplican en empresas y organizaciones sociales de todo tipo, y se han adoptado como un medio para conseguir reformas políticas y sociales en sociedades oprimidas, sobre todo a partir de la psicología de la liberación defendida por Ignacio Martín-Baró. ■

PARA ENTENDER UN SISTEMA HAY QUE INTENTAR CAMBIARLO

KURT LEWIN (1890–1947)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría del campo

ANTES
Principios del siglo xx Sigmund Freud y otros psicoterapeutas sostienen que la conducta es resultado de experiencias pasadas.

Década de 1910 Wolfgang Köhler, entre otros psicólogos de la Gestalt, afirma que se debe entender a la persona de un modo holístico, incluidos todos sus elementos y sus interacciones con el entorno.

DESPUÉS
1958 En *La dinámica del cambio planificado*, Ronald Lippitt, Jeanne Watson y Bruce Westley proponen una teoría del cambio en siete fases centrada en la función del agente de cambio más que en la evolución del propio cambio.

Los psicólogos conductistas defendían que la conducta depende únicamente del entorno, pero en la década de 1920 Kurt Lewin afirmó que depende de la interacción entre el individuo y el entorno. El desarrollo de sus revolucionarias ideas dio lugar al estudio de la dinámica de grupo, que actualmente tiene un valor incalculable para las organizaciones.

Durante su investigación de la conducta humana, Lewin desarrolló la teoría del campo (el entorno psicológico del individuo o del grupo en un momento dado), que analiza las fuerzas y factores que influyen sobre cualquier situación. Lewin afirmó que en cualquier campo existen dos fuerzas opuestas: las que motivan e impulsan a las personas hacia sus fines, y las que entorpecen e inhiben el avance hacia dichos objetivos.

El modelo de cambio de Lewin

La teoría del campo proporcionó a Lewin la base para un modelo que, además de explicar el cambio, constituye una valiosa guía para la transformación exitosa, tanto de los individuos como de las organizaciones. Este modelo señala que, para poder cambiar con éxito, una persona o el líder de una organización debe tener en cuenta las diversas influencias que reciben tanto la mente de los individuos como el entorno.

En su explicación del modelo de cambio, Lewin insiste en que hay que tener en cuenta toda la situación, incluidos los detalles personales y ambientales relevantes, pues centrarse en datos aislados puede sesgar la percepción de las circunstancias. Hay que tener una visión completa y holística de la situación,



La persona que sabe que su destino depende del destino de todo el grupo estará dispuesta a asumir más responsabilidades por el bienestar del mismo.
Kurt Lewin



Para que pueda darse un cambio de conducta, hay que tener en cuenta la información sobre **el individuo y el entorno**.

A medida que se produce un cambio, se revelan más **cualidades y valores fundamentales** de un sistema.



Por lo tanto, el **proceso de cambio** proporciona información importante sobre el sistema.

Para entender un sistema hay que intentar cambiarlo.

Véase también: Sigmund Freud 92–99 Wolfgang Köhler 160–161 Leon Festinger 166–167 Max Wertheimer 335 Elton Mayo 335

El éxito de un cambio organizativo tiene su origen en un diagnóstico específico de las fuerzas personales y ambientales implicadas, y en la comprensión de cómo interaccionan.



y además profundizar en su comprensión durante el proceso de cambio; así pues, «para entender un sistema hay que intentar cambiarlo».

El modelo de Lewin propone un proceso en tres fases para conseguir una transformación personal u organizativa. La primera fase, llamada «descongelación», es de preparación y se basa en reconocer la necesidad del cambio y desmantelar las creencias y prácticas anteriores. El cambio se produce en la siguiente fase, durante la cual la antigua mentalidad o el viejo sistema se desmorona y suele estar acompañada de confusión y malestar. En la última fase, la «recongelación», la nueva mentalidad cristaliza y estabiliza la nueva estructura. Este es un proceso difícil: implica un desaprendizaje doloroso, un reaprendizaje difícil y la reestructuración de pensamientos, actitudes, emociones y percepciones.



Todos necesitamos del otro. Esta interdependencia es el mayor reto para lograr la madurez individual y la funcionalidad del grupo.
Kurt Lewin



Descongelar las creencias

Es posible que la fase de descongelación sea la más compleja, pues las personas presentan una resistencia natural a cambiar de ideas o rutinas. Requiere una preparación cuidadosa: muchos de los esfuerzos para introducir cambios en una empresa fracasan porque no se prepara a los empleados adecuadamente, por lo que estos se muestran reacios al cambio y disminuyen las probabilidades de que trabajen bien en el nuevo sistema. La preparación puede consistir en elaborar una visión del cambio que ilusione y aglutine a los empleados; comunicarla eficazmente; transmitir la sensación de urgencia y de necesidad de cambio; apoyar a los empleados y fomentar su participación activa en el proceso.

A escala individual, las personas pueden reaccionar a la defensiva y negarse a abandonar su cómoda posición para afrontar el reto de aprender nuevas técnicas o aceptar ideas nuevas. Esta resistencia natural se supera si se les ayuda a aceptar que el cambio es necesario y válido, y que llevará a mejores resultados, además de proporcionarles el apoyo necesario para generar una sensación de seguridad psicológica.

Lewin demostró el efecto positivo de crear un entorno de seguridad psicológica durante la fase de descongelación (y de permitir la participación activa durante el proceso de cambio) con sus esfuerzos para convencer a las amas de casa estadounidenses de la conveniencia de cocinar casquería durante la Segunda Guerra Mundial. Históricamente, solo las familias de rentas más bajas consumían vísceras, pero el gobierno quería asegurarse de que en un momento de escasez no se desperdiciaran alimentos nutritivos, sobre todo porque el corazón, los riñones y el hígado son muy ricos en proteínas. El departamento de agricultura de EE UU acudió a Lewin para que le ayudara a convencer a las mujeres de que los sirvieran en la mesa familiar. Durante sus entrevistas con amas de casa, Lewin identificó las fuerzas de motivación y de entorpecimiento que influían en la situación. La fuerza de motivación, »



El aprendizaje es más efectivo cuando es un proceso activo, en lugar de pasivo.
Kurt Lewin



o incentivo para el cambio de actitud, era el alto valor nutritivo de las vísceras. La fuerza de entorpecimiento, o barrera, era la creencia de las mujeres de que no eran piezas de calidad adecuada ni para ellas ni para su familia y, en menor medida, de que tendrían mal sabor.

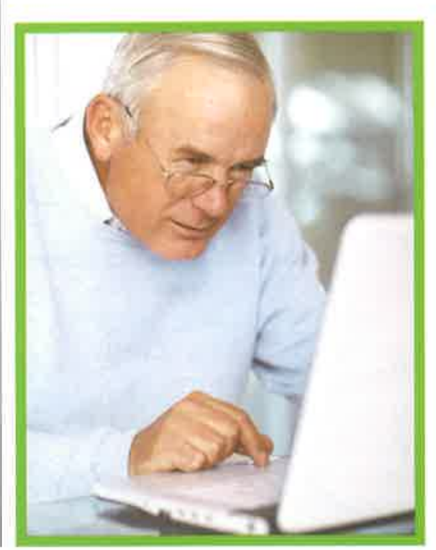
Lewin diseñó un estudio con dos grupos de amas de casa para determinar la mejor manera de promover el cambio. Al primer grupo se le recalcó que consumir casquería era beneficioso, mientras que el segundo participó en un pequeño debate sobre la posibilidad de paliar el problema de la escasez de alimento si mujeres como ellas participaran en un programa de consumo de vísceras como riñones, hígado o corazón. Cerca de la tercera parte de las participantes de este grupo sirvió casquería en la comida, por lo que Lewin concluyó que aumentar el nivel de participación de las personas aumenta también las probabilidades de que cambien de actitud y de conducta. Las charlas impartidas al primer grupo no fueron útiles, mientras que en el grupo de debate se había generado un entorno de seguridad psicológica en el que las mujeres pudieron expresar sus preocupaciones y opiniones. Explorando sus creencias y la realidad de la escasez de alimentos, Lewin les ayudó a cambiar sus opiniones sobre qué carnes eran comestibles y las guió hacia una nueva creencia: la casquería era un alimento aceptable para comprar y servir en casa.

Cambiar

Durante la segunda fase de cambio (el cambio propiamente dicho), las personas se enfrentan a la abrumadora y desorientadora tarea de aplicar un sistema nuevo. Deben renunciar a rutinas y prácticas conocidas para adquirir nuevas habilidades (lo que por sí solo ya puede despertar incertidumbre o miedo al fracaso). En una organización serán los líderes los que definirán el nuevo sistema, que suele tener que ver con la tecnología, la estructura, los procesos o la cultura organizativa. En esta fase es crucial proporcionar a los empleados el apoyo suficiente y garantizar la eliminación de los obstáculos.

En cuanto al cambio personal, no se puede imponer a las personas un nuevo sistema de creencias: son ellas quienes deben encontrarlo y aceptarlo por sí mismas. Cuando una creencia demuestra ser ineficaz o errónea, tendemos naturalmente a sustituir el antiguo sistema de valores por otro nuevo, a fin de llenar el incómodo vacío que ha dejado el proceso de descongelación. Lo conseguimos de varias formas: nos fiamos del instinto, nos fijamos en modelos o buscamos de un modo más general entre toda la información disponible. Esperamos encontrar de esta manera información nueva que nos permita resolver el problema. Cuando lo logramos, aceptamos y consolidamos una mentalidad nueva.

En el caso de las amas de casa estadounidenses durante la Segunda Guerra Mundial, Lewin les proporcionó información nueva sobre el buen sabor y el valor nutritivo de la casquería (sustituyó la creencia anterior de que se trataba de carnes de baja calidad) y las convenció de que, teniendo en cuenta la realidad de la carencia de alimentos por la guerra, no había nada de malo en servirla a su familia (sustituyó la creencia anterior a la guerra de que consumirla era un desprestigio social).



Fase de recongelación

Para garantizar el éxito a largo plazo de un cambio en una organización es preciso que pase a formar parte de la cultura de la empresa («recongelación»). Los procesos de pensamiento, prácticas y conductas adoptados durante la transición deben convertirse en una rutina. Los directivos pueden ayudar a consolidar los cambios explicando cómo han beneficiado a la empresa y fomentando las actitudes positivas de los empleados, tal vez mediante un sistema de recompensas por aplicar los nuevos procesos o habilidades. Por ejemplo, durante la década de 1990, la com-

Resulta más fácil aprender a usar las nuevas tecnologías y desechar las antiguas cuando aumentan las fuerzas motivadoras, como poder contactar con parientes y amigos de todo el mundo, al instante y sin costo.



Durante la Segunda Guerra Mundial se animó a las amas de casa a modificar muchas de sus creencias, tanto respecto a la alimentación y a la ropa aceptables como a su capacidad para realizar «trabajos de hombre».

pañía aérea estadounidense Continental Airlines tuvo que declararse en quiebra. Para poder seguir operando, la dirección introdujo un importante cambio: en lugar de priorizar la reducción de costos, ofreció un producto de calidad que satisficiera a los clientes más exigentes. Decidió recompensar a los trabajadores por adoptar las nuevas políticas y prácticas (para garantizar su adhesión a las nuevas prioridades) y les ofreció una bonificación de 65 dólares si el Departamento de Transporte clasificaba a la empresa entre las cinco primeras compañías aéreas. La aplicación del modelo de cambio de Lewin determinó la evolución de Continental, que pasó de ser la compañía con peores resultados a ser la compañía aérea del año.

A escala individual, la fase de recongelación se caracteriza porque las nuevas creencias y prácticas se ponen a prueba mediante ensayo y error; esto, o bien refuerza el cambio, o bien da lugar a otro ciclo de cambio. Por ejemplo, tras una semana de cocinar casquería, un ama de casa del tiempo de la guerra podía determinar si le gustaba a su familia, si esta parecía estar bien alimentada y si otras familias la juzgaban positiva o negativamente en función de la dieta elegida. Si las respuestas a estas preguntas eran positivas, el ama de casa continuaría cocinando casquería. En cambio, si los niños no parecían tan saludables como cuando comían pollo o bistec, o si otras mujeres la criticaban por la carne que consumían, quizá decidiría buscar otra manera de alimentar a la familia, por lo que las fases de descongelación y de cambio comenzarían de nuevo.

Gracias a su innovador trabajo sobre los sistemas sociales, Lewin se considera el fundador de la psicología social. Fue el primer psicólogo en estudiar metódicamente la dinámica de grupo y el desarrollo organizativo, aplicó rigurosamente la ciencia social para lograr una transformación útil, y su obra ha ejercido una gran influencia en todos los ámbitos de la psicología experimental y social. ■



Nada es más práctico que una buena teoría.
Kurt Lewin



Kurt Lewin



Nació en 1890, en el seno de una familia judía de clase media, en Mogilno (Polonia, por entonces Prusia). En 1905, la familia se trasladó a Alemania. Lewin cursó estudios de medicina en la Universidad de Friburgo antes de pasar a la de Munich para estudiar biología. Sirvió en el ejército alemán en la Primera Guerra Mundial, pero fue herido y volvió a Berlín para doctorarse en filosofía. Entre 1921 y 1933 trabajó en el Instituto Psicológico de Berlín hasta que las limitaciones impuestas a la población judía le obligaron a dimitir y trasladarse a EE UU. Empezó a trabajar en la Universidad de Cornell y luego pasó a la de Iowa, donde llegó a ser profesor. En 1944 fue nombrado director del Centro de Investigación de Dinámica de Grupo en el Instituto Tecnológico de Massachusetts. Falleció de un ataque al corazón solo tres años después.

Obras principales

1935 ***Dinámica de la personalidad.***
1948 ***Resolving Social Conflicts.***
1951 ***La teoría del campo en la ciencia social.***

¿CUÁN POTENTE ES LA TENDENCIA A LA CONFORMIDAD SOCIAL?

SOLOMON ASCH (1907–1996)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Conformismo

ANTES
Década de 1880 Hippolyte Bernheim utiliza la hipnosis para demostrar el concepto de «sugestionabilidad».

1935 El experimento sobre conformismo de Sherif lleva a Asch a desarrollar su paradigma.

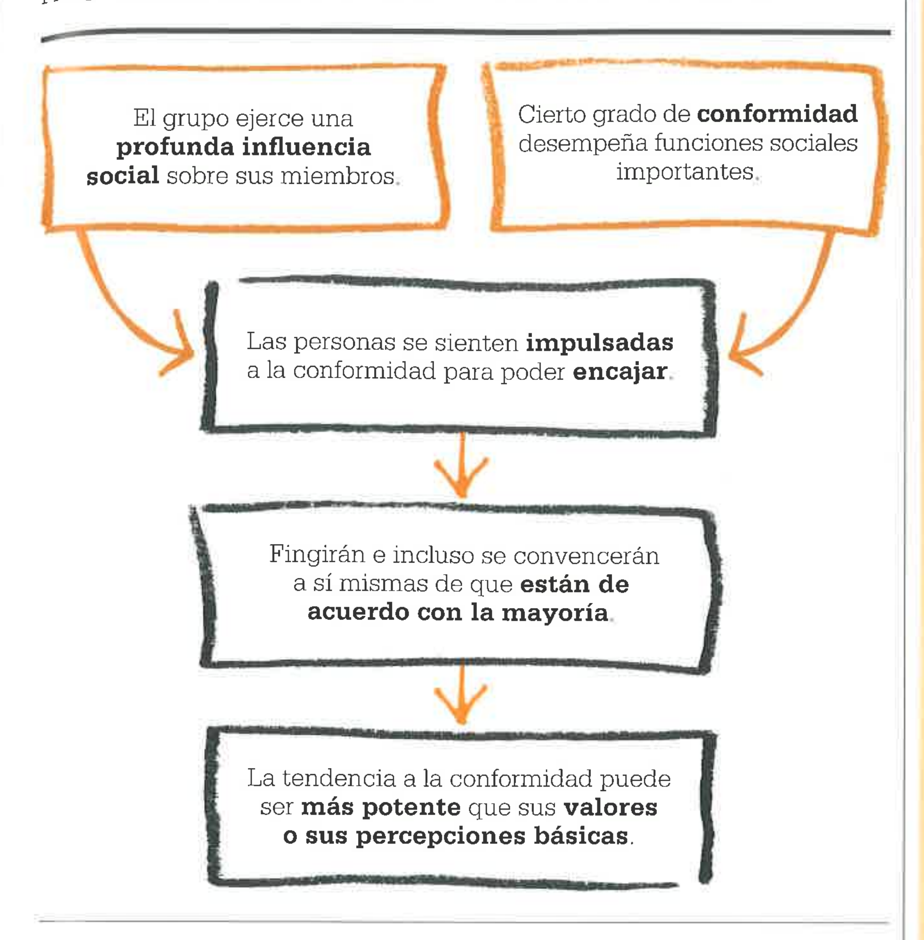
DESPUÉS
1963 Los experimentos sobre la obediencia de Milgram revelan que las personas se someten a una autoridad pese a que ello les cree un conflicto moral.

1976 Serge Moscovici afirma que una minoría sólida puede ser muy influyente.

1979 Knud S. Larsen prueba que la conformidad tiene que ver con el clima cultural.

El psicólogo social Solomon Asch probó nuestra tendencia a la conformidad, además de cuestionar nuestra convicción de que somos seres autónomos, con un experimento que reveló que cuando las personas se enfrentan a la opinión de la mayoría, la tendencia a la conformidad puede superar al compromiso con lo que creen que es la verdad. Asch expuso sus conclusiones en 1955, en el artículo «Opinions and Social Pressure», en el que también trata de las influencias sociales que modelan las creencias, las opiniones y la conducta de la persona. El objetivo de Asch era investigar los efectos de la presión del grupo sobre la toma de decisiones individual y

Véase también: Serge Moscovici 238–239 ▪ Stanley Milgram 246–253 ▪ Philip Zimbardo 254–255 ▪ Max Wertheimer 335 ▪ Muzafer Sherif 337



cómo y en qué medida las opiniones se ven influidas por las fuerzas sociales externas.

El psicólogo turco Muzafer Sherif ya se había propuesto dar respuesta a preguntas parecidas en 1935, mediante una ilusión visual llamada efecto autocinético, consistente en que un punto de luz inmóvil en una habitación oscura parece moverse. Dijo a los participantes en el estudio que iba a mover la luz y les preguntó cuánto creían que se había movido. Cuando se les preguntaba en grupo, las estimaciones convergían en una norma grupal, lo que revelaba que utilizaban las estimaciones de los demás como marco de referencia en una situación ambigua. Pese a que Sherif creyó haber demostrado los principios de la conformidad, Asch lo refutó porque, como en la tarea no había respuestas correctas o incorrectas, era imposible llegar a conclusiones definitivas. Creía que la conformidad social solo podía medirse desde el punto de vista de la tendencia de un individuo a estar de acuerdo con los miembros del grupo aunque den una respuesta errónea en una tarea cuya solución no es ambigua, y para conseguirlo diseñó la sencilla tarea perceptiva que se conoce como paradigma de Asch.

El paradigma de Asch

Asch realizó el experimento con estudiantes, a quienes introdujo uno »



Solomon Asch

Fue un pionero en el campo de la psicología social. Nacido en 1907 en Varsovia (entonces perteneciente al Imperio ruso), en el seno de una familia judía, emigró a EE UU a los 13 años. Estudió psicología y en 1932 se doctoró en la Universidad de Columbia, donde recibió la influencia del psicólogo Max Wertheimer.

Empezó a dar clases en el Swarthmore College en 1947 y colaboró estrechamente con Wolfgang Köhler. Además, fue profesor invitado en el Instituto Tecnológico de Massachusetts y en Harvard, donde dirigió la tesis doctoral de Stanley Milgram, antes de pasar a la Universidad de Pensilvania. Entre otros galardones, recibió el premio a la contribución científica distinguida de la Asociación Americana de Psicología. Falleció a los 88 años de edad.

Obras principales

1951 *Effects of Group Pressure Upon the Modification and Distortion of Judgment.*
1952 *Social Psychology.*
1955 «Opinions and Social Pressure».
1956 *Studies of Independence and Conformity.*

por uno en un grupo de entre 5 y 7 «colaboradores» (personas que conocían el objetivo real del experimento, pero que se presentaban como participantes). Se mostraba al grupo una tarjeta en la que había una línea, seguida de otra en la que había tres, señaladas como A, B y C, y luego se preguntaba a sus miembros cuál de estas tres líneas tenía la misma longitud que la de la primera tarjeta.

La sala estaba organizada de manera que el sujeto siempre fuera el último o el penúltimo en responder. En un total de 18 ensayos, los colaboradores recibieron la instrucción de dar la respuesta correcta en los seis primeros, pero dar la misma respuesta incorrecta en los 12 restantes. El objetivo era comprobar si el sujeto respondería correctamente o si optaría por responder igual que el grupo de colaboradores, que habrían dado una respuesta idéntica, pero errónea.

Al principio, Asch creía que solo una minoría de los sujetos se adheriría a las respuestas de los colaboradores. Al fin y al cabo, la tarea era sencilla y las respuestas obvias; en el estudio piloto en el que no había presión para conformarse a un grupo equivocado, solo se cometieron tres errores en un total de 720 ensayos. Los resultados del estudio real fueron sorprendentes. Cuando se vieron rodeados de personas que daban las mismas respuestas incorrectas, los sujetos dieron la respuesta equivocada a casi una tercera parte (32%) de las preguntas. El 75% respondió erróneamente al menos a una pregunta. Uno se adhirió al grupo y dio la respuesta equivocada en 11 de 12 ensayos. Como la tarea era sencilla y sin ambigüedades, las cifras indicaban una gran tendencia a la conformidad por parte de los sujetos. No obstante, ni uno solo se conformó en todos los ensayos críticos, y el 26% de los sujetos no se conformó nunca.

Los resultados demostraron que los sujetos eran muy coherentes consigo mismos. Los que se desmarcaron de la decisión grupal y dieron una respuesta autónoma no sucumbieron a la mayoría ni siquiera tras múltiples ensayos, mientras que los que decidieron adherirse a la mayoría parecían incapaces de romper esa pauta.

Explicaciones

Para profundizar en los resultados, Asch entrevistó a los sujetos con el fin de averiguar por qué habían respondido erróneamente. Algunos dijeron que habían querido cumplir con lo que creyeron que deseaba el experimentador, para no entorpecer el experimento. Otros se preguntaron si padecían de vista cansada o si se habrían sentado en un ángulo engañoso. También hubo quien dijo no ser consciente de haber dado respuestas erróneas. Al final, algunos admitieron saber que sus respuestas eran incorrectas, pero añadieron que no habían querido destacar o parecer diferentes, o quedar en ridículo: querían encajar.

Asch también habló con los sujetos que habían dado respuestas correctas e independientes y conclu-

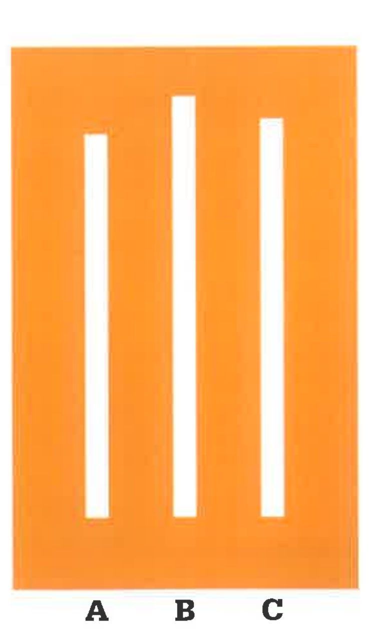


Todos los sujetos que se conformaron subestimaron la frecuencia con que lo habían hecho.
Solomon Asch



En el experimento del paradigma de Asch, los sujetos participaban en una prueba visual. Tenían que decidir cuál de las tres líneas de la segunda tarjeta tenía la misma longitud que la línea de la primera. Cada pregunta se llamó «ensayo», y hubo 18 ensayos en total.





yó que no es que hubieran sido indiferentes a la mayoría, sino que habían conseguido superar las dudas y dar una respuesta congruente con lo que veían.

Asch repitió el experimento con algunas variantes para comprobar el efecto del tamaño del grupo sobre el nivel de conformidad. Descubrió que un único colaborador apenas influía sobre la conformidad del sujeto; dos ejercían una ligera influencia, y tres o más fomentaban una tendencia más o menos estable a la conformidad. La unanimidad en la respuesta de los colaboradores era un factor aún más potente: si uno solo de los colaboradores ofrecía una respuesta alternativa, la probabilidad de que los sujetos dieran una respuesta independiente (y correcta) era mucho mayor. Esta conclusión revela el poder de una minoría discrepante, por pequeña que sea. Es más, Asch descubrió que si permitía a los participantes responder en privado, por ejemplo por escrito, la tendencia a la conformidad disminuía significativamente, incluso cuando los colaboradores respondían en voz alta.



El senador Joseph McCarthy impulsó una caza de brujas anticomunista en EE UU durante la década de 1950 con la que creó un clima de miedo y altos niveles de conformismo político y social.

Normas culturales

Algunos psicólogos argumentaron que las conclusiones de Asch reflejaban el clima cultural de EE UU en la década de 1950, durante el macartismo, cuando la disensión se consideraba antiamericana y las personas acababan en la cárcel por sus opiniones. Estudios posteriores descubrieron variaciones en los niveles de conformidad. Así, un estudio de principios de la década de 1970 (una época de pensamiento liberal y progresista en EE UU) registró índices de conformidad inferiores. No obstante, otro estudio de finales de la misma década demostró un regreso a niveles anteriores.

El índice de conformidad también varía de una cultura a otra. Los investigadores averiguaron que las culturas individualistas, como la estadounidense, la británica y otras europeas occidentales, en las que se valoran la libertad y los logros personales, muestran índices de conformidad más bajos que los de países como Japón, Fiyi o países africanos donde la pertenencia al grupo tiene un gran valor.

Los psicólogos han criticado los métodos de Asch argumentando que partían de una versión simplista de la conducta grupal que no permitía mucha interacción entre los participantes, o que se centraban más en los miembros del grupo que en la dinámica del grupo como tal. Otros se preguntan si exageró el poder de la influencia de la mayoría sobre la minoría. En concreto, Serge Moscovici discrepaba del análisis de Asch y sostenía que una minoría activa podía influir sobre la mayoría e impulsar un cambio. Moscovici desarrolló sus propios estudios con el objetivo de demostrar que una minoría sólida



Un miembro de una tribu caníbal acepta el canibalismo como algo totalmente correcto y adecuado.
Solomon Asch



puede influir sobre el pensamiento de la mayoría.

Pese a que Asch reconoce que la vida social requiere cierto consenso, también insiste en que es más productiva si cada persona puede aportar independientemente sus ideas y experiencias. El consenso no debiera basarse en el miedo o en la conformidad, y su hallazgo de que la tendencia al conformismo es muy potente incluso entre personas inteligentes cuestionaba los valores sociales y la calidad de la educación.

Las conclusiones de Asch señalaron el poder (y el peligro) de la influencia social a la hora de modelar la conducta y las creencias de una persona. Si algo llega a ser normal en un grupo, la presión social garantizará la conformidad. El experimento realizado por Stanley Milgram sobre la obediencia, inspirado en la teoría de Asch, puso de manifiesto la crueldad de la que son capaces personas normales bajo la presión de la conformidad al grupo.

Con todo, la mayoría de los sujetos que participaron en su estudio, incluso los que se conformaron, aseguraron valorar la independencia de criterio, por lo que Ash pudo mantener una visión optimista de la humanidad. ■



LA VIDA ES UNA REPRESENTACIÓN TEATRAL

ERVING GOFFMAN (1922–1982)

La **interacción social** es comparable a una representación teatral.

Las personas, como los actores, intentan dar una **impresión favorable** de sí mismas mediante la elección de diálogos, decorado, vestuario, habilidades y atrezo.

Hay zonas de **«escena»** donde aparece nuestra personalidad pública, y de **«bastidores»** para nuestra vida privada.

Existe un **público** para presenciar la representación.

La vida es una representación teatral.

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Gestión de las impresiones

ANTES

1890 William James es el primero en diferenciar entre la identidad privada como sujeto y la identidad pública como objeto.

1902 El sociólogo de EE UU Charles Cooley presenta la teoría del yo espejo: afirma que el yo es un reflejo de las reacciones del otro.

DESPUÉS

1990 Mark Leary y Robin Kowalski definen tres modos en que la gestión de las impresiones puede aumentar el bienestar: pertenencia, mejora del yo y comprensión del yo.

1995 La psicóloga Sarah Hampson sostiene que cambiamos de conducta según con quién estemos, y que diferentes personas sacan a relucir distintos aspectos de nuestra personalidad.

Erving Goffman desarrolló la teoría de la gestión de las impresiones, que explica cómo creamos, mantenemos y mejoramos nuestra identidad social. Afirma que uno de los aspectos fundamentales de la interacción social es que intentamos, de manera consciente o inconsciente, manipular y controlar cómo nos perciben las personas que nos rodean. Cuando interactuamos con otras personas, presentamos una imagen pública de nosotros mismos. En algunos casos, quizá intentamos influir sobre una persona concreta (por ejemplo, en una entrevista de trabajo); en otras situaciones tal vez únicamente pretendemos mantener una imagen favorable de nosotros mismos. En su libro de 1959 *La presentación de la persona en la vida cotidiana*, Goffman establece un pa-

Véase también: William James 38–45 ▪ William Glasser 240–241 ▪ Stanley Milgram 246–253 ▪ David C. McClelland 322–323 ▪ Walter Mischel 326–327

ralelismo entre la gestión de las impresiones y el teatro, y explica que la forma en que nos presentamos en el mundo real se asemeja a una actuación en escena. Cada interacción social pretende tanto afectar al público de una manera determinada como ser una expresión personal honesta.

De hecho, para Goffman, la personalidad es la suma de los distintos papeles que una persona representa a lo largo de su vida. Esta teoría supone que la personalidad real no es un fenómeno privado o interno, sino el efecto dramático de cómo la persona se presenta públicamente. «La vida es una representación teatral», afirma Goffman: para transmitir una impresión positiva hay que contar con un decorado adecuado, atrezo, vestuario, habilidades y una comprensión compartida de lo que supone estar en escena (la esfera pública) o entre bastidores (el ámbito de la vida privada o personal).

Habilidades dramáticas

Goffman piensa que, en la vida real, todo el mundo tiene la capacidad de escoger su propio decorado, atrezo y vestuario para presentarse ante el público. El principal objetivo tanto del actor social como del actor teatral es mantener la congruencia en la interacción con el resto de los actores. Esto solo es posible cuando todos coinciden en la «definición de la situación» y en las características, expectativas y limitaciones de una representación o interacción concreta, por medio de señales que indican la manera adecuada de reaccionar y de encajar en un determinado entorno social.

A fin de ser congruentes, las personas deben estar de acuerdo en sus identidades personales, el contexto social y las expectativas colectivas de conducta en este contexto. Así, por ejemplo, los famosos que asisten a una fiesta de lujo han aceptado de forma implícita que son «famosos en una fiesta de lujo»; por lo tanto, aceptarán el papel que se espera de ellos en esa situación y animarán al resto de los actores y observadores (o público) a aceptar dicha definición. Sin embargo, en el caso de que la definición concreta de la situación pierda solidez (por ejemplo, si en la fiesta únicamente se sirve pizza para comer o si hay personas no famosas entre los asistentes), entonces los famosos tenderán a hacer como si nada hubiera pasado y fomentarán una credibilidad artificial con el objetivo de conservar la paz o evitar la vergüenza.

Se decía que Goffman disfrutaba comprobando los límites que modelaban las interacciones en diferentes lugares como restaurantes, aulas y colas en el cine. ■



El personal de un hotel está «en escena» cuando se relaciona con los clientes. Su conducta puede variar y ser menos formal cuando no está de servicio, «entre bastidores».

Erving Goffman



Goffman, sociólogo y escritor canadiense nacido en Mannville (Alberta), descendía de emigrantes judíos ucranianos. Se licenció en sociología y en antropología en la Universidad de Toronto y después cursó un máster y un doctorado en la de Chicago. En 1962 obtuvo una plaza de profesor titular en la Universidad de California y en 1969 ya había publicado siete libros influyentes. La tragedia marcó su vida en 1964, cuando se suicidó su primera esposa, experiencia que describió en 1969, en el artículo «The Insanity of Place». En 1981 se casó de nuevo y al año siguiente, pese a su reputación de inconformista, fue nombrado presidente de la Asociación Americana de Sociología. Falleció unos meses después.

Obras principales

1959 ***La presentación de la persona en la vida cotidiana.***
1961 ***Internados. Ensayos sobre la situación de los enfermos mentales.***
1971 ***Relaciones en público: microestudios del orden público.***
1974 ***Frame analysis: los marcos de la experiencia.***

CUANTO MÁS SE VE ALGO, MÁS GUSTA

ROBERT ZAJONC (1923–2008)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Familiaridad

ANTES
1876 Según Gustav Fechner, psicólogo experimental alemán, la familiaridad aumenta las actitudes positivas hacia las obras de arte, pero la «saturación» causa aversión.

1910 Edward B. Titchener documenta el efecto de la mera exposición y lo describe como la sensación de «calidez» que se experimenta en presencia de objetos conocidos.

DESPUÉS
1971 T. T. Faw y D. Pien descubren que adultos y niños prefieren los dibujos y pautas novedosos a los conocidos.

1989 Robert Bornstein concluye que el efecto de la mera exposición es más fuerte cuando los estímulos novedosos se presentan brevemente.

La exposición repetida a un estímulo genera **familiaridad**.

La familiaridad lleva a un **cambio de actitud** hacia el estímulo...

...en forma de **preferencia o afecto**.

Esta preferencia es emocional y se forma a **nivel subconsciente** antes de que la persona sea consciente de ella.

Cuanto más se ve algo, más gusta.

Hasta mediados del siglo xx, los sociólogos tendían a explicar la conducta humana basándose en factores ambientales. Sin embargo, Robert Zajonc, un psicólogo nacido en Polonia, creía que para alcanzar una comprensión más completa, había que tener en cuenta también las funciones cognitivas. Zajonc, interesado sobre todo en la relación entre la emoción y el pensamiento (la intersección entre la emoción y la cognición), dedicó gran parte de su carrera a averiguar cuál de estos factores ejerce mayor influencia sobre la conducta. Para ello realizó en 1968 un experimento fundamental, que dio lugar al descubrimiento del «efecto de la mera exposición», probablemente su principal contribución al campo de la psicología social.

Experimentos sobre la familiaridad

Zajonc explicó que la mera exposición consiste en un estado en que el estímulo es accesible a la percepción del sujeto, ya sea consciente o inconscientemente. Edward B. Titchener ya había documentado anteriormente los efectos de la mera exposición y en 1910 había descrito la «calidez» y la sensación de intimidad que experimenta una persona en presencia de algo que le resulta familiar. Sin embargo, las teorías de Titchener fueron rechazadas en su momento y la idea cayó en un olvido relativo.

Un artículo de prensa sobre un curioso experimento llevado a cabo en 1967 en la Universidad Estatal de Oregón despertó el interés de Zajonc por el efecto. El artículo sostenía que un «misterioso alumno» había asistido a clase durante dos meses, encapuchado con una bolsa negra. El profesor, Charles Goetzinger, conocía la identidad de la persona oculta, pero en el aula nadie más tenía la menor

Véase también: Leon Festinger 166–167 ▪ Edward B. Titchener 334 ▪ Stanley Schachter 338

El experimento de Robert Zajonc de 1968 comprobó el efecto de la mera exposición presentando a los sujetos diapositivas de símbolos con pautas de repetición desiguales: cuantas más veces veía alguien un símbolo, más decía que le gustaba.



idea de quién podría ser. Goetzinger observó al resto de la clase y evaluó sus reacciones a lo largo del tiempo. En un primer momento, los alumnos trataron al encapuchado con hostilidad, pero con el tiempo se relajaron y al final se mostraron amigables e incluso protectores con él. Goetzinger señaló que la actitud de los compañeros «evolucionó gradualmente de la hostilidad a la curiosidad y finalmente a la amistad».

En su innovador artículo «Attitudinal Effects of Mere Exposure», publicado en *The Journal of Personality and Social Personality* en 1968, Zajonc describe una serie de experimentos en los que mostró a los participantes una secuencia de imágenes aleatorias (formas geométricas, símbolos chinos, dibujos y rostros) con una rapidez tal que los sujetos no eran capaces de distinguir cuáles se repetían y cuáles no. Cuando posteriormente se les preguntó qué imágenes preferían, escogieron las que habían visto con mayor frecuencia, a pesar de no ser conscientes de ello. Parecía que Zajonc acababa de descubrir que la familiaridad genera un cambio de actitudes y cierto afecto o forma de preferencia por el estímulo familiar. Esa preferencia se intensifica con la exposición: cuanto mayor es el número de exposiciones de algo, más afecto se siente por ello. En pocas palabras: «cuanto más se ve algo, más gusta».

Los investigadores sobre el efecto de la mera exposición después del experimento de Zajonc han descubierto que es posible recrear el efecto con el sonido, además de con imágenes. En 1974, el psicólogo social D. W. Rajecki usó huevos de gallina como sujetos, los dividió en dos grupos y los expuso a tonos de distinta frecuencia antes de que los pollos salieran del cascarón. Después expuso a los pollos de ambos grupos a los mismos tonos. Sin excepción, los pollos prefirieron los tonos que habían oído antes de nacer.

Las preferencias no son racionales

Las conclusiones a las que llegó Zajonc indican que la preferencia por los estímulos conocidos se basa exclusivamente en la historia de la exposición a los mismos y no se ve afectada por las creencias o las actitudes que manifieste la persona. Esto continúa siendo cierto incluso cuando las exposiciones son exclusivamente subliminales y el sujeto no es consciente de que se le presentan estímulos. Este hallazgo llevó a Zajonc a sostener que las «preferencias no necesitan inferencias», es decir, que el afecto positivo no se basa en una opinión razonada, lo que contradice lo que la mayoría de nosotros podría suponer.

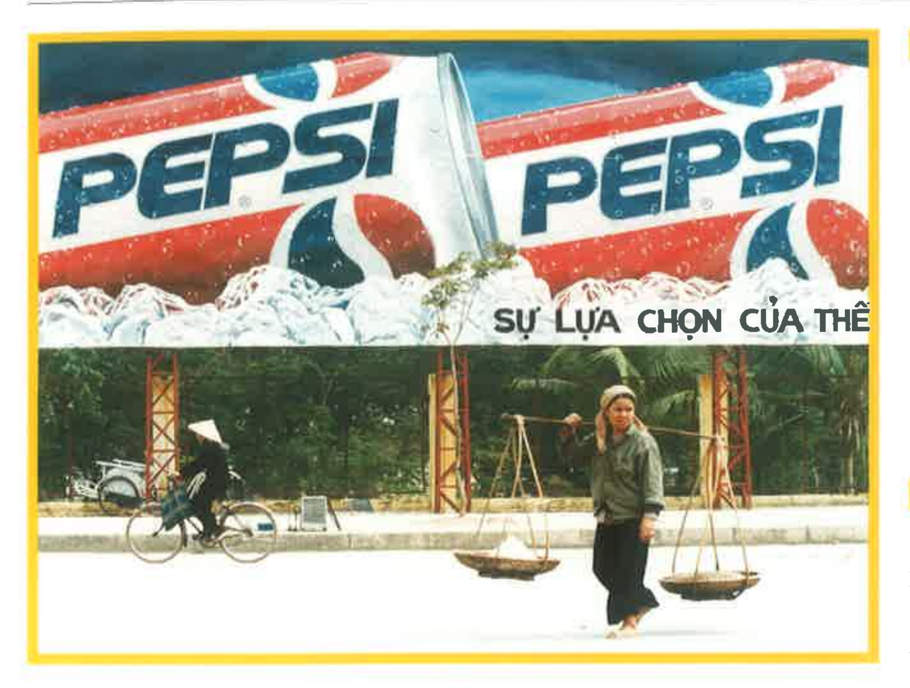
En un artículo titulado «Feeling and Thinking», escrito en 1980, Zajonc afirma que la emoción y el pensamiento son independientes. Las emociones no solo preceden al pensamiento durante la compleja respuesta al estímulo, sino que son los determinantes más potentes de las actitudes y decisiones de una persona. Este artículo generó una gran polémica y contribuyó a reavivar el estudio de la emoción en la psicología occidental, en parte porque la teoría tiene implicaciones importantes para el estudio de los procesos de toma de decisiones. Afirma que, »



Solemos asociar la novedad a la incertidumbre y el conflicto, estados que producen afectos más bien negativos.

Robert Zajonc



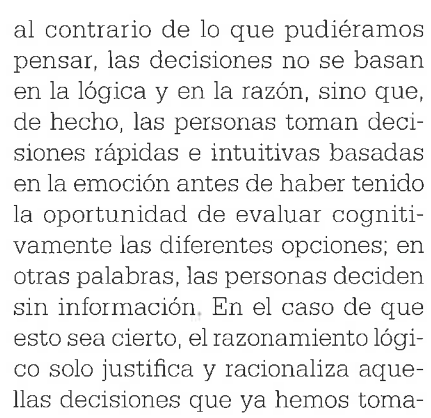




La industria de la publicidad siempre ha atribuido un potencial formidable a la exposición.
Robert Zajonc



La exposición repetida a una marca puede generar preferencia por la misma, incluso en ausencia de información. No es necesario que la persona que la ve tome decisiones.



al contrario de lo que pudiéramos pensar, las decisiones no se basan en la lógica y en la razón, sino que, de hecho, las personas toman decisiones rápidas e intuitivas basadas en la emoción antes de haber tenido la oportunidad de evaluar cognitivamente las diferentes opciones; en otras palabras, las personas deciden sin información. En el caso de que esto sea cierto, el razonamiento lógico solo justifica y racionaliza aquellas decisiones que ya hemos tomado, en vez de ayudarnos a tomar una decisión.

Zajonc concluyó que «el afecto siempre acompaña al pensamiento, pero lo contrario no es cierto». Nos es imposible pensar en algo sin sentir algo al respecto. Tal y como sostiene Zajonc, no solo vemos «una casa», sino «una casa bonita» o una «casa ostentosa». Toda percepción contiene cierto afecto, o emoción. La primacía del afecto sobre la cognición también aparece en la memoria, tal como señala Frederic Bartlett en su libro *Recordar*: «Cuando pedimos a un sujeto que recuerde, es habitual que lo primero que aparece tenga que ver con la actitud».



La experiencia a la que hemos llamado «emoción» acompaña a todas las cogniciones.
Robert Zajonc



Atracción interpersonal

El impacto del efecto de la mera exposición supera los confines del laboratorio y entra en el campo de la atracción interpersonal. En este contexto, el fenómeno se explica como «efecto de proximidad», o tendencia a establecer relaciones de amistad o amor con personas a las que vemos con regularidad. La evolución nos lo explica así: cuando los animales son expuestos a algo por primera vez, suelen responder con temor y agresividad, pero las exposiciones repetidas, durante las cuales el animal se da cuenta de que la amenaza percibida no se materializa, llevan a una reducción de las respuestas negativas. Zajonc exploró esta idea con mayor profundidad en sujetos humanos y descubrió que las personas desarrollan actitudes muy negativas hacia un grupo imaginario de desconocidos, a quienes atribuyen cualidades desagradables sin motivo aparente, a excepción del hecho de ser desconocidos. Sin embargo, al igual que con las formas y los símbolos, la exposición repetida aumenta la confianza y el afecto.

Otra explicación para el efecto de proximidad se basa en los múltiples factores que intervienen en la atracción interpersonal, como la familiaridad, la similitud de actitudes, la atracción física y el afecto recíproco. Puede que las interacciones frecuentes no solo aumenten la familiaridad, sino que también propor-

cionen una creciente sensación de similitud, lo que generaría emociones positivas y, al final, atracción.

Exposición y publicidad

La publicidad es otra área en que el efecto de la mera exposición desempeña una función esencial, aunque el proceso no resulta tan claro. Las investigaciones realizadas parecen sugerir que la exposición repetida a una marca o a un nombre corporativo debiera incentivar su compra, pero dicha idea resulta excesivamente simplista, ya que no tiene en cuenta otros posibles efectos de la exposición frecuente.

En un estudio para comprobar el efecto de la mera exposición, llevado a cabo sobre estudiantes universitarios, se presentó a los sujetos en el monitor de una computadora un artículo que debían leer mientras iban apareciendo *banners* en la parte superior. Los resultados indicaron que los que habían sido expuestos con mayor frecuencia a los *banners* puntuaron más favorablemente el anuncio que quienes lo habían visto menos o no lo habían visto en absoluto. Sin embargo, otro estudio concluyó que la familiaridad con el nombre de una marca puede generar una actitud ambivalente. Esto podría deberse a que las personas establecen asociaciones positivas y negativas con las empresas conocidas, y la exposición repetida las evoca todas, por lo que intensifica la ambivalencia. Por lo tanto, no está claro si la mera familiaridad, creada por la repetición de anuncios, beneficia a las ventas o no.

Rostros familiares

Zajonc descubrió que la exposición no solo influye en lo que una persona siente por otra, sino que incluso puede modificar el aspecto de una persona a lo largo del tiempo. Junto con un grupo de colegas, realizó un estudio con el objetivo de comprobar si los rostros de los cónyuges se parecen más tras muchos años de convivencia. Compararon fotografías de parejas tomadas durante el primer año de matrimonio con otras tomadas 25 años después y concluyeron que se parecían más en las últimas. Tras descartar otras posibles explicaciones, los investigadores decidieron que la causa más probable era la empatía. El tiempo había aumentado la empatía recíproca de la pareja y, como la emoción humana se transmite mediante las expresiones faciales, es posible que en el proceso empático marido y mujer empezaran a imitar las expresiones del otro, lo que habría generado arrugas parecidas en ambos.

Zajonc es conocido por el alcance de su trabajo sobre los procesos básicos de la conducta social y por su contribución a la creación de la psicología social moderna. A partir de su trabajo sobre el pensamiento y la emoción exploró cuestiones como el racismo, el genocidio y el terrorismo con la esperanza de que la investigación pudiera acabar en algún momento con la guerra y el sufrimiento humano. ■



Las parejas acaban pareciéndose con los años porque expresan la empatía reflejando las expresiones faciales del otro, lo que provoca que se formen unas arrugas similares.



Robert Zajonc

Zajonc nació en Lodz (Polonia). Cuando tenía 16 años, su familia huyó a Varsovia durante la invasión nazi. Dos semanas después, el edificio donde vivían fue bombardeado y sus padres murieron. Pasó seis meses en un hospital, recuperándose, y a continuación fue detenido por soldados nazis, que lo enviaron a un campo de concentración. Se fugó junto con otros dos prisioneros y caminó 320 km en dirección a Francia, solo para ser capturado y encarcelado de nuevo. Volvió a fugarse y en esta ocasión consiguió llegar a Gran Bretaña. Al finalizar la Segunda Guerra Mundial, emigró a EE UU, donde llegó a ser un psicólogo reconocido tras licenciarse y doctorarse en la Universidad de Michigan. Trabajó allí hasta 1994, año en que se jubiló y en que fue nombrado profesor emérito en la Universidad de Stanford. Falleció a los 85 años de cáncer de páncreas.

Obras principales

1968 «Attitudinal Effects of Mere Exposure».
1975 «Birth Order and Intellectual Development».
1980 «Feeling and Thinking».



¿A QUIÉN LE GUSTAN LAS MUJERES COMPETENTES?

JANET TAYLOR SPENCE (n. en 1923)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estudios de género

ANTES
1961 Albert Bandura desarrolla la teoría del aprendizaje social, que sugiere que la conducta de niños y niñas difiere porque se les trata de distinta manera.

1970 Robert Helmreich y Elliot Aronson publican un estudio que demuestra que hombres y mujeres prefieren a los hombres competentes.

DESPUÉS
1992 Alice Eagly, psicóloga estadounidense, concluye que las mujeres son peor evaluadas cuando demuestran capacidad de liderazgo de una manera típicamente masculina.

2003 Simon Baron-Cohen sugiere que el cerebro de las mujeres está especialmente programado para la empatía, mientras que el de los hombres lo está para la comprensión de sistemas.

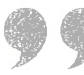
La psicóloga estadounidense Janet Taylor Spence se dedicó a la investigación de la ansiedad hasta la década de 1970, en que se consolidó el movimiento de liberación de la mujer. Tras leer un estudio realizado por dos de sus colegas sobre cómo influía la competencia de los hombres sobre la simpatía que despertaban, decidió empezar a estudiar cuestiones relacionadas con el género y llevar a cabo un estudio similar, pero esta vez centrado en las mujeres. En 1972 publicó los resultados en el artículo titulado «Who likes competent women?».

Junto con Robert Helmreich, se propuso comprobar si tanto hombres como mujeres preferían las mujeres competentes a las incompetentes. Ambos psicólogos sospechaban que solo las personas que creían en la igualdad de género preferirían a las competentes. Para comprobar la hipótesis idearon la escala de actitudes hacia las mujeres, que evalúa las actitudes respecto a las funciones y los derechos de la mujer a partir de preguntas acerca de la educación, el matrimonio, la vida profesional, costumbres, liderazgo intelectual y libertad económica y social. Al contrario de lo que esperaban, los investigadores descubrieron que los sujetos no solo preferían a las mujeres competentes, sino que además otorgaban las puntuaciones más altas a aquellas que lo eran en terrenos típicamente masculinos.

Este estudio puntero sirvió para abrir el campo de la investigación de género como una subcategoría de la psicología social. ■



Incluso los más conservadores… puntuaron mejor a la mujer competente en áreas típicamente masculinas.
Janet Taylor Spence



Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Guy Corneau 155 ▪ Eleanor E. Maccoby 284–285 ▪ Albert Bandura 286–287 ▪ Simon Baron-Cohen 298–299



LA MEMORIA FOTOGRÁFICA SE ACTIVA ANTE SUCESOS ALTAMENTE EMOTIVOS

ROGER BROWN (1925–1997)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Estudios de la memoria

ANTES
1890 William James diferencia entre memoria a corto plazo (primaria) y a largo plazo (secundaria).

1932 Las investigaciones de Frederic Bartlett prueban que recordar es más que recuperar información: es un proceso activo de reconstrucción de hechos pasados.

DESPUÉS
1982 El psicólogo de EE UU Ulric Neisser sostiene que los recuerdos fotográficos no usan un mecanismo especial y que pueden ser imprecisos debido a las múltiples evocaciones tras el suceso.

1987 David Rubin, psicólogo estadounidense, sugiere en *Autobiographical Memory* que recordamos aquellos hechos significativos que nos definen como personas.

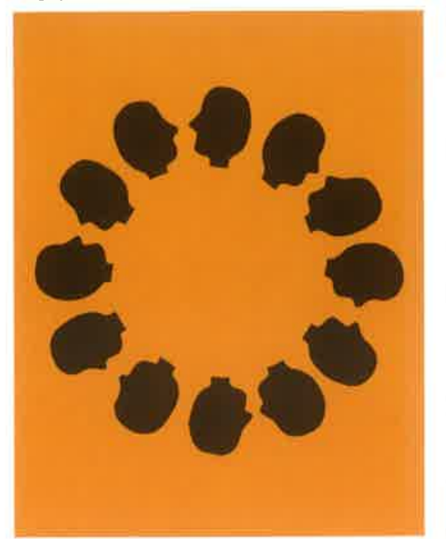
Hacia finales de la década de 1970, el profesor de la Universidad de Harvard Roger Brown coescribió el artículo «Flashbulb Memories», que se convirtió en un estudio clásico de un fenómeno de la memoria. Brown y su colega, James Kulik, acuñaron este término para referirse a un tipo especial de memoria autobiográfica que hace que las personas den una explicación muy gráfica y detallada del momento en que sucedió un acontecimiento de alta carga emocional.

El artículo argumenta que los hechos relevantes en el plano personal o cultural, como los atentados contra J. F. Kennedy y Martin Luther King, activan una memoria biológica especial («impresión instantánea») que crea un recuerdo permanente del suceso y de las circunstancias que lo rodearon. Casi como en una fotografía instantánea, podemos ver dónde y con quién estábamos y qué hacíamos cuando escuchamos noticias impactantes, como la destrucción de las torres gemelas de Nueva York el 11-S. Brown y Kulik afirman que estos recuerdos son claros, precisos y duraderos. Sin embargo, investigadores como Ulric Neisser han refutado la teoría del mecanismo especial y sugieren que la perdurabilidad de estos recuerdos se debe a que son evocados una y otra vez tras el suceso, tanto por el individuo como por el resto del mundo, por lo que se refuerzan continuamente. ■



El asesinato del presidente John F. Kennedy en 1963 fue un acontecimiento impactante y de una gran importancia cultural. Brown afirma que este tipo de sucesos forman recuerdos «fotográficos».

Véase también: William James 38–45 ▪ Jerome Bruner 164–165 ▪ Endel Tulving 186–191 ▪ Frederic Bartlett 335–336 ▪ Ulric Neisser 339



EL OBJETIVO NO ES HACER AVANZAR EL CONOCIMIENTO, SINO SABER

SERGE MOSCOVICI (n. en 1925)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Constructivismo social

ANTES
1807 El filósofo alemán G. W. F. Hegel afirma que el *Zeigeist*, o espíritu del tiempo, que cambia constantemente mediante la reconciliación de visiones opuestas, modela nuestras ideas y valores.

1927 El principio de incertidumbre del físico alemán Werner Heisenberg revela que el observador afecta al observado.

1973 Kenneth Gergen, psicólogo estadounidense, escribe «Social Psychology as History», que marca la aparición del constructivismo social.

DESPUÉS
1978 En su teoría de la zona de desarrollo próximo, Lev Vygotsky postula la idea de que el aprendizaje es sobre todo una actividad social.

Oímos algo que **despierta nuestra curiosidad**.

→ Se **añade** a otras cosas que sabemos o que hemos experimentado.

↓ Hablamos de ello con otras personas y **compartimos nuestras ideas**.

← Todos deseamos transmitir conocimientos y **ocupar un lugar en el círculo de la conversación**.

↓ Las **conversaciones colectivas** prosiguen y permiten que todos sepan más.

→ Las actitudes se organizan y **los valores se estabilizan**.

↓ La sociedad empieza a utilizar frases y visiones nuevas para describir un **sentido común colectivo**.

← **El objetivo no es hacer avanzar el conocimiento, sino saber.**

Véase también: Friedrich Herbart 24–25 ▪ Kurt Lewin 218–223 ▪ Solomon Asch 224–227 ▪ Lev Vygotsky 270

Hacia finales de la década de 1960, algunos psicólogos, que recibieron el nombre de constructivistas sociales, sostuvieron que la investigación psicológica había dejado de escuchar a las personas normales. Les preocupaba que se explicara, erróneamente, que las personas se limitan a percibir el mundo que tienen a su alrededor, en lugar de construirlo. Para contrarrestar esta preocupante tendencia, el psicólogo social de origen rumano Serge Moscovici llevó a cabo una investigación que se convirtió en un estudio clásico sobre cómo las personas absorben ideas y entienden el mundo.

En el estudio *La psychanalyse, son image et son public*, publicado en 1961, Moscovici explora la creencia de que todo pensamiento y comprensión se basa en las «representaciones sociales» (ideas, conceptos y explicaciones creadas mediante interacciones y comunicaciones cotidianas entre las personas) que nos permiten orientarnos en el mundo social y material, además de comunicarnos dentro de una comunidad. Se trata de un «sentido común» colectivo, una visión compartida de la realidad, construida a través de los medios de comunicación, la ciencia, la religión y la interacción entre grupos sociales.

Para probar su teoría, Moscovici analizó cómo había integrado los conceptos de la teoría psicoanalítica la Francia posterior a la Segunda Guerra Mundial. Estudió publicaciones divulgativas y realizó entrevistas en busca de indicios del tipo de información que flotaba en la conciencia colectiva. Así descubrió que la teoría psicoanalítica se había ido filtrando en forma de «alta cultura» y de sentido común popular: las personas pensaban y discutían sobre conceptos psicoanalíticos complejos de un modo que parecía muy normal, aunque en general utilizaban versiones simplificadas.

Modelar el sentido común

Según Moscovici, traducir conceptos complejos a un lenguaje más accesible y fácil de transmitir no supone un problema, porque «el objetivo no es hacer avanzar el conocimiento, sino saber», esto es, ser un participante activo en el circuito colectivo. El proceso permite que lo desconocido se convierta en conocido y prepara el terreno para que la ciencia se convierta en sentido común. Así, las representaciones sociales proporcionan una estructura para que grupos de personas puedan dar sentido al mundo. También afectan al modo en que las personas se relacionan en el seno de cada sociedad. Así pues, cuando se debate un tema social complicado, como, por ejemplo, la legalización de la adopción por los homosexuales, el impacto y la importancia de las representaciones sociales se hacen evidentes.

Para Moscovici, las representaciones sociales son formas genuinas de conocimiento por sí mismas, y no versiones diluidas de información de alto nivel. De hecho, deja claro que lo importante son estos pensamientos cotidianos (y no las versiones científicas más abstractas), porque las «representaciones compartidas organizan y construyen una "realidad" común, un sentido común de lo que es "normal"». ■

Serge Moscovici



Nació en el seno de una familia judía en Braila (Rumania), y su nombre era Srul Hers Moskovici. Estudió en Bucarest, pero fue expulsado del colegio por las leyes antisemitas. Tras sobrevivir al violento pogromo de 1941, durante el cual cientos de judíos fueron torturados y asesinados, recorrió constantemente el país con su padre. Aprendió francés durante la Segunda Guerra Mundial y cofundó una revista artística, *Da*, que la censura prohibió. En 1947, dejó Rumania y viajó por campos de «desplazados»; llegó a Francia un año después. En 1947 se licenció en psicología y obtuvo el doctorado bajo la supervisión de Daniel Lagache y gracias a una beca para refugiados. Cofundó el Laboratorio Europeo de Psicología Social en 1965 y ha enseñado en universidades de EE UU y Europa.

Obras principales

1961 ***La psychanalyse, son image et son public.***
1976 ***Social Influence and Social Change.***
1981 ***L'âge des foules: un traité historique de psychologie des masses.***



SOMOS SERES SOCIALES POR NATURALEZA

WILLIAM GLASSER (n. en 1925)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la elección

ANTES
***C.* 350 A.C.** Aristóteles afirma que nos mueven a obrar tres cosas: apetito sensual, ira y *boulesis*, o deseo racional de lo que es beneficioso.

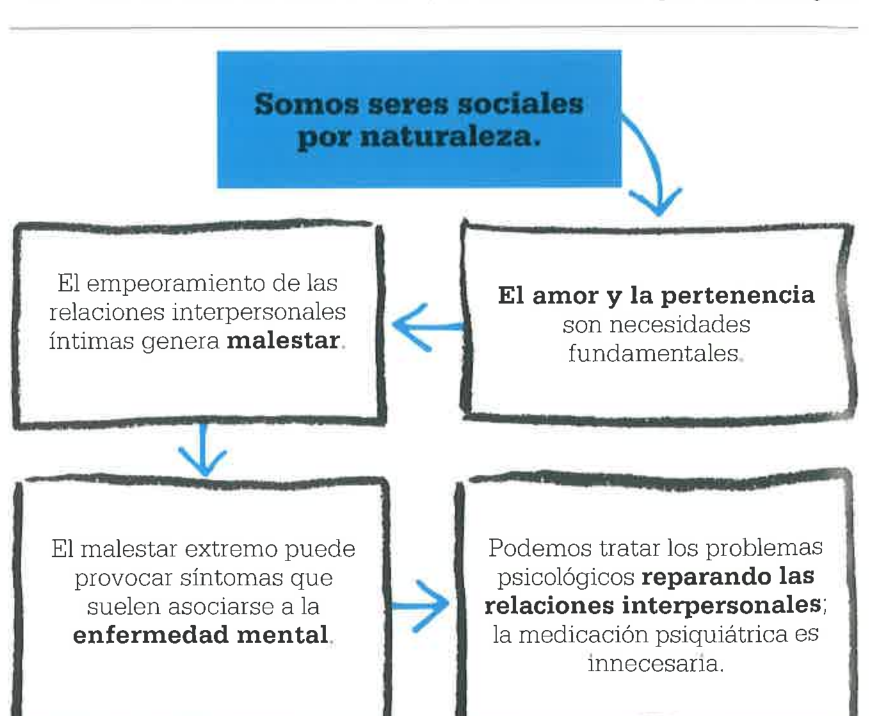
1943 Clark L. Hull afirma que la conducta humana deriva de cuatro impulsos primarios: hambre, sed, sexo y evitación del dolor.

1973 William T. Powers, científico estadounidense, desarrolla la teoría del control perceptivo, que sugiere que la conducta es la manera de controlar las percepciones para mantenerlas en unos niveles de referencia internos fijos.

DESPUÉS
2000 El estadounidense Peter Breggin critica en *Reclaiming our Children* el uso de fármacos psiquiátricos para «curar» a niños con problemas.

William Glasser rechazó de plano la psiquiatría convencional y el empleo de medicación, convencido de que la mayoría de los problemas psicológicos y psiquiátricos forman parte del espectro de la experiencia humana sana y son susceptibles de mejora con cambios de conducta. Sus ideas se centran en cómo alcanzar una felicidad y plenitud mayor mediante la elección personal, la responsabilidad y la transformación.

En 1965 desarrolló la terapia de la realidad, una orientación cognitivo-conductual para la resolución de problemas que anima a los clientes a determinar qué quieren de verdad en el momento presente y a evaluar si las conductas que han escogido



Véase también: Emil Kraepelin 31 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ David Rosenhan 328–329 ▪ Clark L. Hull 335

les acercan a su objetivo o les alejan de él.

La teoría de la elección

Después de décadas de aplicar la terapia de la realidad, cuyo enfoque se basaba en la idea de que las personas pueden identificar activamente qué quieren para sentirse bien, Glasser desarrolló la teoría de la elección, que afirma que todos estamos motivados a actuar para reducir el dolor y aumentar el placer: queremos que nuestra conducta nos ayude a sentirnos mejor. Sostiene que tanto el dolor como el placer derivan de nuestros esfuerzos para satisfacer cinco necesidades determinadas genéticamente: supervivencia, amor y pertenencia, poder, libertad y diversión. La conducta que satisfaga una de ellas será placentera y la que no lo logre causará dolor. En última instancia, únicamente podemos satisfacer esas necesidades a través de las relaciones humanas. Cuando luchamos por sobrevivir, la ayuda de otro nos hace sentirnos bien; para sentir amor y pertenencia necesitamos al menos una relación positiva; para percibir una mínima sensación de poder, necesitamos que alguien escuche lo que tenemos que decir;



Mejorar nuestras relaciones mejora nuestra salud mental.
William Glasser





Los conflictos con personas cercanas llevan a la ruptura y al resentimiento, que generan síntomas de enfermedad mental, pero que son una consecuencia lógica de los problemas de relación.

para sentirnos libres, debemos sentirnos ajenos al control del otro, y, a pesar de que una persona puede divertirse estando sola, es mucho más fácil hacerlo en compañía. Por todo ello afirma que «somos seres sociales por naturaleza».

Glasser insiste en que los problemas psicológicos persistentes suelen ser consecuencia de problemas en las relaciones personales (en vez de denotar una alteración bioquímica en el cerebro), por lo que el malestar puede aliviarse reparando esas relaciones, sin necesidad de recurrir a fármacos psiquiátricos. Destaca la necesidad básica de poder, que intentamos satisfacer controlando a otros, cuando en realidad lo único que podemos controlar es cómo nos comportamos y pensamos nosotros. No podemos controlar a los demás, e intentarlo es una falta de respeto y una causa de infelicidad. La teoría de la elección es una psicología de autocontrol concebida para contrarrestar esa tendencia y ayudarnos a encontrar la felicidad en nuestras relaciones. ■



William Glasser

Nació en Cleveland (Ohio) en 1925. Se formó como ingeniero químico, pero después estudió medicina en la Universidad de Cleveland y se especializó en Los Ángeles como psiquiatra. Glasser comenzó a ejercer en 1957 y conoció las teorías de sistemas de control a través de los artículos sobre la teoría del control perceptivo de William T. Powers. Fundó el Instituto para la Terapia de la Realidad en California (luego renombrado Instituto William Glasser), en el que forma a los alumnos en la teoría de la elección, que se enseña en más de 28 países. Ha escrito sobre trastornos mentales, mejora de la educación y psicoterapia, y ha recibido muchos premios y honores, como el «Premio a una Leyenda en Psicoterapia» y la designación de maestro terapeuta por la Asociación Americana de Psiquiatría.

Obras principales

1965 *La «Reality Therapy»: un nuevo camino para la psiquiatría.*
1969 *Schools Without Failure.*
1998 *Teoría de la elección.*
2003 *Warning: Psychiatry Can be Hazardous to your Mental Health.*



CREEMOS QUE LA GENTE TIENE LO QUE SE MERECE

MELVIN LERNER (n. en 1929)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la atribución

ANTES

1958 El psicólogo austriaco Fritz Heider investiga el proceso de atribución, o cómo juzgamos los factores que influyen en una situación.

1965 Edward E. Jones y Keith Davis afirman que el fin de la atribución es descubrir cómo la conducta y la intención revelan la naturaleza básica de una persona.

DESPUÉS

1971 William J. Ryan, sociólogo estadounidense, acuña la frase «culpar a la víctima» y denuncia que se utiliza para justificar el racismo y la injusticia social.

1975 Zick Rubin y Letitia Peplau concluyen que los que creen en un «mundo justo» tienden a ser más autoritarios y religiosos, y admiran más las instituciones sociales y políticas existentes.

Las personas quieren creer que viven en un **mundo seguro, estable y ordenado**…

…en el que las cosas «malas» solo les pasan a los «malos» y las cosas «buenas» solo les pasan a los «buenos».

Culpan a las **víctimas de las desgracias** que les ocurren para protegerse y no sentirse **vulnerables**.

Las personas operan bajo el supuesto de que «la gente tiene lo que se merece» y se merece lo que tiene.

Las personas se sienten mejor cuando tienen cierta sensación de control sobre su vida. Necesitamos creer que vivimos en un mundo en el que se recompensa a los buenos y se castiga a los malos, lo que contribuye significativamente a nuestra percepción de que es posible predecir, guiar y, en definitiva, controlar lo que nos ocurre. La «hipótesis del mundo justo» consiste en creer que «la gente tiene lo que se merece». No obstante, para Melvin Lerner, se trata de un error peligroso que concede excesiva importancia a los supuestos rasgos de la personalidad de las personas implicadas, en vez de considerar los hechos objetivos de una situación. Si una persona sufre o es castigada, nos es más cómodo creer que ha hecho algo para merecerlo. La teoría del mundo justo se convierte en una racionalización que nos tranquiliza frente a hechos aparentemente inexplicables e impide que el mundo parezca caótico o aleatorio. Además nos permite creer que si somos «buenos», solo nos su-

Véase también: Dorothy Rowe 154 ▪ Elizabeth Loftus 202–207



La indigencia, al igual que otros problemas sociales, resulta más fácil de tolerar, o de ver con indiferencia, si se cree que las personas son responsables de sus desgracias.

cederán cosas «buenas», lo que genera una sensación falsa de control y de seguridad.

Lerner explica en *The Belief in a Just World* que pedimos a los niños que se porten «bien» con la promesa de que, a cambio de que dejen a un lado sus impulsos y deseos naturales, recibirán una recompensa en el futuro. Para que este contrato se cumpla, debemos vivir en un mundo justo. Así, los niños llegan a la edad adulta con esta creencia arraigada.

Culpar a la víctima

En un estudio de 1965, Lerner concluyó que los alumnos a quienes se decía que un compañero había ganado la lotería racionalizaban este hecho creyendo que el esfuerzo del ganador había sido mayor que el del resto. Al parecer, creer en un mundo justo nos permite adaptarnos a los hechos de una situación, pero esto puede resultar especialmente perjudicial al aplicarlo a la manera en que percibimos a las víctimas de un delito. En los casos de violación, por ejemplo, es frecuente sugerir que la mujer «lo ha provocado» porque llevaba minifalda o coqueteaba, eximiendo al violador de toda responsabilidad. Culpar a la víctima hace que los demás se sientan protegidos y seguros.

Sin embargo, Lerner insistió en que creer en un mundo justo no lleva siempre a culpar a la víctima. El aspecto inocente, el atractivo, el estatus social y el parecido de la víctima con quienes la evalúan pueden influir en que se le considere o no responsable de su desgracia.

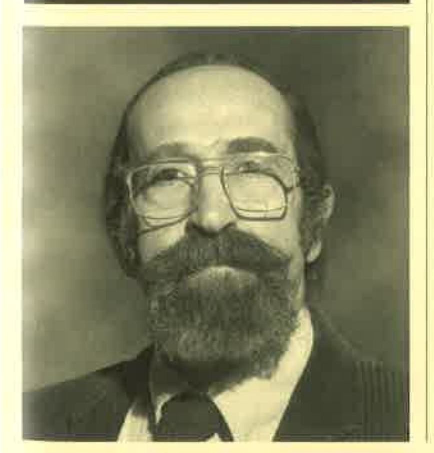
Dicha hipótesis fue el punto de partida de una importante investigación sobre justicia social. También impulsó el debate sobre los efectos de una visión de la vida basada en un mundo justo. ¿Ayudaría a soportar las adversidades? Por el contrario, podría dar lugar a la creencia de que cualquier mal paso, por pequeño o involuntario que sea, puede llevarnos al desastre. Según la psicóloga australiana Dorothy Rowe, esta creencia puede aumentar la vulnerabilidad a la depresión. ■



Necesitamos creer que vivimos en un mundo justo.
Melvin Lerner



Melvin Lerner



Lerner fue un pionero del estudio psicológico de la justicia. Después de estudiar psicología social en la Universidad de Nueva York y doctorarse en 1957, se trasladó a la de Stanford (California), donde realizó un estudio postdoctoral en psicología clínica. Entre 1970 y 1994 enseñó psicología social en la Universidad de Waterloo (Canadá). También ha dado clases en varias universidades de EE UU, como las de Washington y California, y en europeas, como las de Utrecht y Leiden (Países Bajos).

Lerner también fue editor de la revista *Social Justice Research*, y la Sociedad Internacional para la Investigación sobre la Justicia le concedió en 2008 un premio por toda su carrera. En la actualidad es profesor adjunto en la Universidad Florida Atlantic.

Obras principales

1980 *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion.*
1981 *The Justice Motive in Social Behavior: Adapting to Times of Scarcity and Change.*
1996 *Current Concerns about Social Justice.*



HACER LOCURAS NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE ESTAR LOCO

ELLIOT ARONSON (n. en 1932)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Cambio de actitud

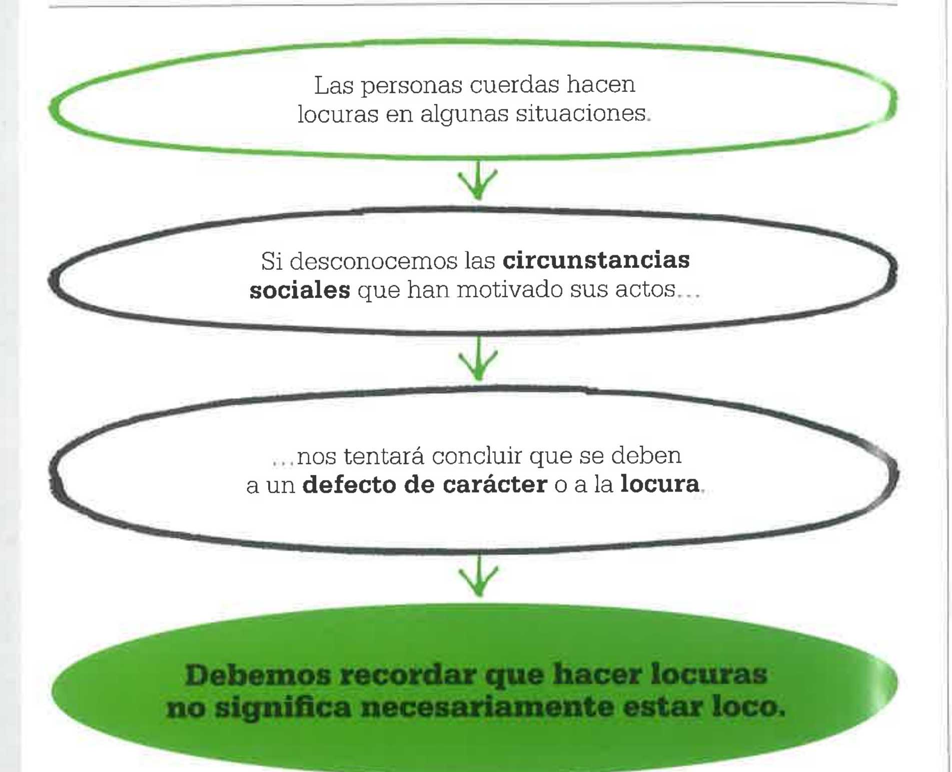
ANTES
1956 Festinger presenta su teoría de la disonancia cognitiva, que propone que las creencias incongruentes generan tensión psicológica.

1968 Matanza de civiles en My Lai (Vietnam), debida quizá a que los soldados de EE UU deshumanizaron a las víctimas para reducir la disonancia cognitiva.

DESPUÉS
1978 Aronson idea el método del rompecabezas en el aula a fin de reducir los prejuicios y la violencia escolar.

Década de 1980 Según varios psicólogos, los experimentos sobre disonancia podrían no reflejar cambios de actitud, sino el deseo de parecer coherente y socialmente aceptable.

En *El animal social*, de 1972, Elliot Aronson expone la «primera ley de Aronson»: hacer locuras no significa necesariamente estar loco. Las «locuras» a las que se refiere comprenden actos violentos y crueles, o bien prejuicios arraigados; actos tan extremos que parecen reflejar un desequilibrio psicológico. Sin embargo, Aronson sostiene que, aunque es cierto que existen personas psicóticas, incluso las psicológicamente sanas pueden llegar a conductas tan extremas que parecen estar enfermas. Por tanto, es importante que antes de diagnosticar una



Véase también: Leon Festinger 166–167 ▪ Solomon Asch 224–227 ▪ Melvin Lerner 242–243 ▪ Stanley Milgram 246–253 ▪ Philip Zimbardo 254–255

psicosis, los psicólogos sociales se esfuercen en entender las situaciones a las que ha tenido que enfrentarse la persona y las presiones que sufría en el momento de la conducta anómala.

Disonancia cognitiva

Para ilustrar esta idea, Aronson explica un suceso que tuvo lugar en la Universidad Estatal de Kent (Ohio) en 1970. Varios miembros de la guardia nacional de Ohio dispararon y mataron a cuatro estudiantes desarmados e hirieron a nueve más. Algunos estaban protestando contra la invasión de Camboya, pero otros tan solo atravesaban el campus. El motivo de los disparos sigue siendo ambiguo, pero está muy claro el hecho de que fueran trágicamente innecesarios. No obstante, después, una profesora de Ohio y miembros de la guardia nacional declararon que los alumnos habían merecido morir, y pronto corrió el rumor de que las alumnas fallecidas, o estaban embarazadas, o tenían sífilis o eran unas depravadas. Aronson sostiene que estos falsos rumores no reflejaban ideaciones de mentes psicóticas, sino el intento de unas mentes presionadas y en conflicto de encontrar alivio.



La muerte de cuatro alumnos de la Universidad de Kent por los disparos de la guardia nacional hizo que algunos ciudadanos denigraran a las víctimas para aliviar su conflicto emocional.



Ciertas variables situacionales pueden hacer que muchos adultos «normales» se comporten de modo indeseable.
Elliot Aronson



El conflicto que estas personas sentían se conoce como disonancia cognitiva, una sensación desagradable que se experimenta cuando dos o más creencias personales son incoherentes. Para reducir la disonancia, cambiamos las actitudes, las creencias y la conducta, incluso si ello supone justificar o negar la crueldad contra terceros. Esto es lo que sucedió tras la masacre de Kent, para Aronson. Los ciudadanos querían creer en la bondad de su guardia nacional, lo que exigía creer que las víctimas merecían morir. Pensar que los fallecidos habían sido depravados y malvados aliviaba el conflicto emocional de creer que unos jóvenes inocentes habían sido asesinados sin motivo.

Aronson afirma que, ante una situación parecida, cualquiera podría comportarse de esa manera. Si entendemos por qué las personas justifican o niegan la crueldad, quizá podamos mediar o impedirla en contextos sociales más amplios, como la guerra o el prejuicio social. ■



Elliot Aronson

Aronson creció en Revere (Massachusetts) durante la Gran Depresión y consiguió una beca para estudiar en la Universidad Brandeis, donde se licenció. Después cursó un máster en la Wesleyana y se doctoró en Stanford. A partir de ese momento ha impartido clases en varias universidades, como la de Harvard y la de Stanford.

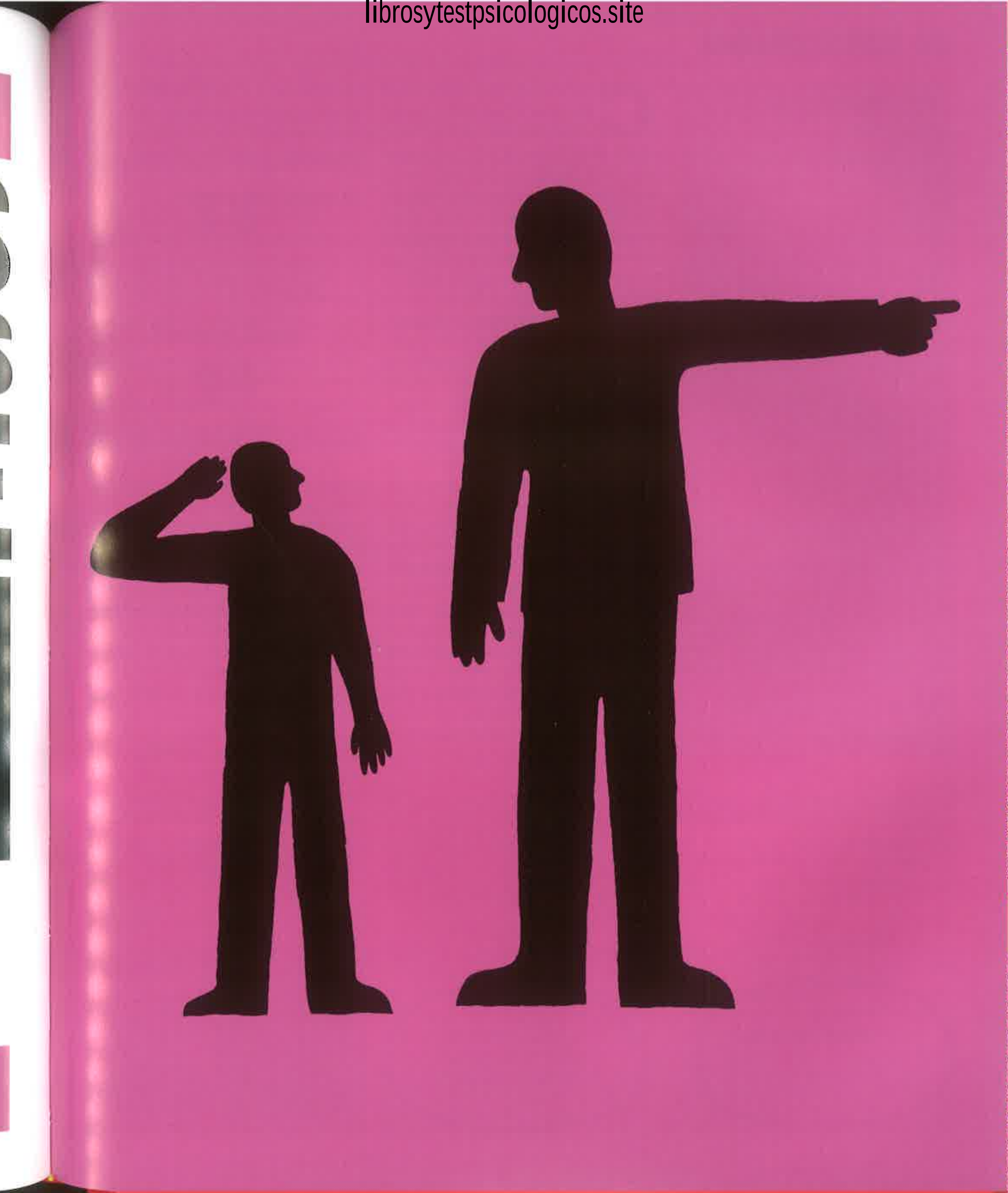
A lo largo de su carrera, Aronson ha intentado aplicar las conclusiones de su labor a mejorar la condición humana y a reducir los prejuicios. En reconocimiento a su trabajo recibió los premios William James y Gordon Allport, y se le incluyó en la lista de los cien psicólogos más influyentes del siglo XX, elaborada por la *Review of General Psychology*. Este psicólogo estadounidense es, además, la única persona a quien la Asociación Americana de Psicología ha otorgado sus tres galardones: a la obra escrita, a la docencia y a la investigación.

Obras principales

1972 *El animal social.*
1978 *The Jigsaw Classroom.*
2007 *Mistakes Were Made (but not by me).*

LAS PERSONAS HACEN LO QUE SE LES ORDENA QUE HAGAN

STANLEY MILGRAM (1933–1984)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Conformismo

ANTES
1939–1945 Segunda Guerra Mundial: unos seis millones de judíos son asesinados sistemáticamente bajo las órdenes de la Alemania nazi.

1950 S. Asch demuestra el poder de la presión social con sus experimentos de las líneas.

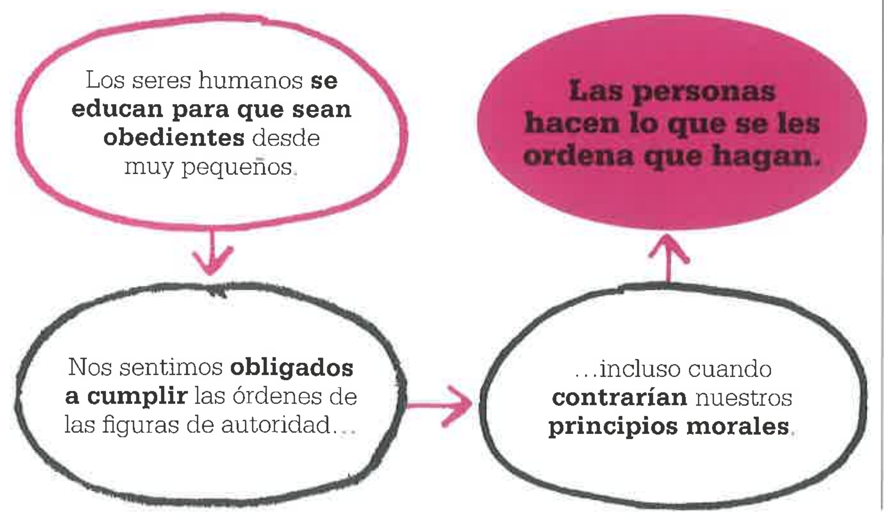
1961 Juicio del criminal de guerra nazi Adolf Eichmann, que afirma que «solo cumplía órdenes».

DESPUÉS
1971 Zimbardo demuestra con su experimento de la cárcel que personas buenas pueden ser crueles en ciertas situaciones.

1989 V. L. Hamilton y Herbert Kelman, psicólogos de EE UU, sostienen que los miembros de un grupo obedecen a la autoridad cuando aceptan su legitimidad.

Con su artículo «Behavioral Study of Obedience», publicado en 1963, Stanley Milgram, psicólogo social, revolucionó las ideas sobre la obediencia en el ser humano e hizo que se debatiera sobre los límites éticos de la experimentación. El artículo presentaba el resultado de un experimento que parecía sugerir que casi todas las personas son capaces de causar un daño extremo a otros si se lo ordena una figura de autoridad.

Milgram se interesó sobre todo por el estudio de la obediencia durante el juicio del criminal de guerra nazi Adolf Eichmann. La opinión generalizada era que los alemanes del siglo xx eran fundamentalmente distintos; en la década de 1950, filósofos como Theodor Adorno habían sugerido que poseían unos rasgos de personalidad específicos que les hacían proclives a cometer atrocidades como el Holocausto. No obstante, Eichmann se defendió diciendo que «solo cumplía órdenes». Milgram se propuso analizar si esto podía ser cierto: ¿Es posible que una persona normal abandone su noción del bien y del mal ante una orden? Su estudio reveló aspectos importantes de la relación entre la autoridad y la obediencia, y en la actualidad sigue siendo uno de los experimentos más controvertidos de la historia de la psicología.



El poder del grupo

Milgram creía que habían sido el contexto de la Segunda Guerra Mundial y la compulsión a obedecer, y no la disposición innata de los alemanes, lo que había facilitado la crueldad nazi. Sostenía que esa conducta fue un resultado directo de la situación y que cualquiera de nosotros podría haber hecho lo mismo en sus circunstancias. A finales de la década de 1950, Milgram había trabajado estrechamente con Solomon Asch en su estudio sobre la conformidad social y había presenciado cómo los sujetos habían aceptado las opiniones del grupo incluso cuando sabían que eran erróneas. Los resultados de esos experimentos revelaron que las personas están dispuestas a hacer o decir cosas que entran en conflicto con su propio sentido de la realidad. ¿Permitirían también que su criterio moral se viera afectado por la autoridad de un grupo o incluso de un solo individuo?

El experimento de Milgram

Milgram quiso comprobar si personas normalmente amables y bondadosas podían llegar a actuar en contra de sus principios morales bajo algún tipo de autoridad. Diseñó un experimento para comprobar cuán obediente podía ser una muestra de hombres «normales» si una figura de autoridad les ordenaba aplicar descargas eléctricas a otra persona. El experimento se realizó en 1961, en un laboratorio de la Universidad de Yale, donde Milgram enseñaba. Los participantes fueron reclutados por medio de un anuncio en el periódico. Se seleccionaron 40 hombres con una gama de oficios muy amplia, desde maestros o ingenieros hasta

Véase también: Solomon Asch 224–227 ▪ Serge Moscovici 238–239 ▪ Philip Zimbardo 254–255 ▪ Walter Mischel 326–327

“

El experimento más famoso y controvertido sobre la obediencia.
Richard Gross



carteros, obreros y vendedores. Se les pagó 4,50 dólares por participar, dinero que se les dio en cuanto llegaron al laboratorio; además, se les dijo que podían quedarse el dinero independientemente de lo que sucediera durante el experimento.

Milgram había instalado en el laboratorio un generador de descargas eléctricas simulado (pero muy realista e impresionante) equipado con treinta interruptores con incrementos de 15 voltios marcados por etiquetas en las que figuraba la intensidad de los distintos niveles de las descargas, desde «descarga ligera» en un extremo a «descarga de intensidad extrema», «peligro: descarga severa» y otra marcada sencillamente «XXX» en el otro.

Un profesor de biología, que se presentó a los voluntarios como Jack Williams, hacía las veces de experimentador o «científico». Para dar impresión de autoridad, vestía la bata gris de técnico de laboratorio y mantenía un semblante severo e inexpresivo durante los experimentos.

Se dijo a los participantes que el objeto del estudio era investigar los efectos del castigo sobre el aprendizaje, y que en cada experimento participarían dos voluntarios: uno sería el «aprendiz» y el otro el profesor. En realidad, en todos los casos uno de los dos «voluntarios» era un colaborador: Mr. Wallace, un contador entrenado para que hiciera de víctima. Ambos debían sacar un papel de un sombrero para determinar los respectivos roles, pero el sorteo estaba trucado para que Mr. Wallace siempre sacara el del «aprendiz». En presencia del participante, se le ataba a una «silla eléctrica» con un electrodo fijado a la muñeca y unido al generador de descargas situado en la sala contigua. El participante oía al «científico» explicar al «aprendiz» (Mr. Wallace) que «aunque las descargas pueden ser muy dolorosas, no causan daños permanentes». Para que la situación fuera aún más »



Atado y conectado, Mr. Wallace simulaba ser un inocente voluntario. Sus gritos no impidieron al 65% de los participantes aplicar la supuesta descarga eléctrica más intensa.

Stanley Milgram

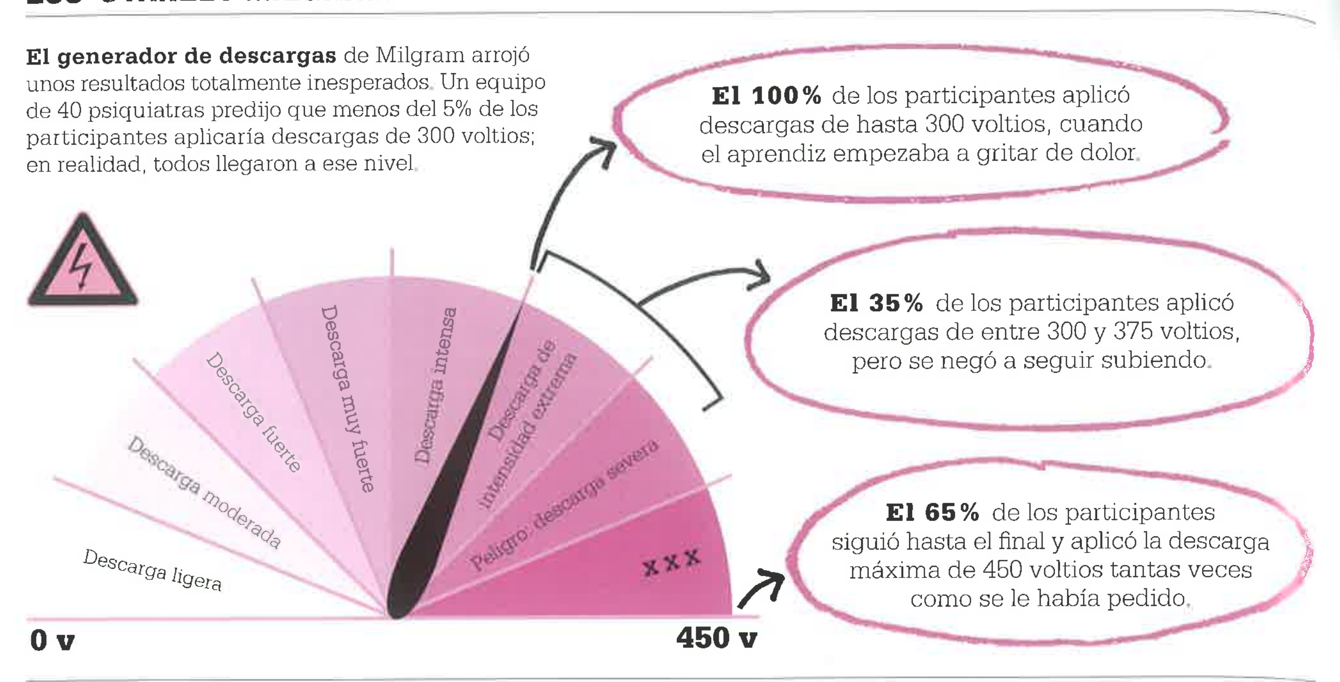


Stanley Milgram nació en 1933 en Nueva York, en una familia judía. Sus padres, húngaros, tenían una panadería en el Bronx, y él asistió al instituto James Monroe junto con Philip Zimbardo.

Stanley Milgram fue un alumno destacado. Primero estudió ciencias políticas, pero en 1960 se doctoró en psicología en Harvard bajo la supervisión de Gordon Allport. Después de trabajar en Harvard con Solomon Asch en los estudios sobre la conformidad, fue profesor asociado en Yale, donde realizó sus experimentos sobre la obediencia. En 1961 se casó con Alexandra Menkin, con quien tuvo dos hijos. En 1963 regresó a Harvard, pero le negaron la titularidad debido a la gran controversia que había generado su experimento, por lo que decidió trasladarse a la Universidad de Nueva York, donde enseñó hasta su muerte, a los 51 años de edad.

Obras principales

1963 «Behavioral Study of Obedience».
1967 *The Small World Problem.*
1974 *Obediencia a la autoridad: un punto de vista experimental.*



El generador de descargas de Milgram arrojó unos resultados totalmente inesperados. Un equipo de 40 psiquiatras predijo que menos del 5% de los participantes aplicaría descargas de 300 voltios; en realidad, todos llegaron a ese nivel.

verosímil, el científico conectaba el electrodo al participante y le aplicaba una descarga de 45 voltios, inofensiva. De hecho, 45 voltios era la única potencia que la máquina podía generar.

El participante pasaba entonces a la sala del generador de descargas. Se le pedía que asumiera la función de «profesor» y que leyera en voz alta una serie de palabras emparejadas (como «azul-niño» o «buenos-días») para que el aprendiz las memorizara. A continuación, debía leer palabras sueltas, y el aprendiz tenía que recordar la pareja correspondiente e indicar la respuesta pulsando un botón que encendía una luz en el generador de descargas. Si la respuesta era correcta, el participante continuaba haciendo preguntas; si era incorrecta, debía decirle la respuesta correcta al aprendiz, anunciarle el nivel de la descarga que iba a recibir y pulsar el interruptor. Se ordenó a los participantes aumentar la intensidad de la descarga en 15 voltios cada vez que la respuesta fuese equivocada (en otras palabras, tenían que ir ascendiendo en la escala indicada en la máquina).

Aplicación de las descargas

El aprendiz (Mr. Wallace) había recibido la instrucción de «equivocarse» una de cada cuatro veces aproximadamente, para garantizar que el participante tuviera que aplicar descargas eléctricas. Una vez alcanzados los 300 voltios, el aprendiz tenía que golpear la pared y gritar: «¡Me niego a seguir respondiendo! ¡Sáquenme de aquí! ¡No pueden obligarme! ¡Sáquenme!». A medida que aumentaba la intensidad, el aprendiz gritaba con más desesperación, hasta que dejaba de emitir sonido alguno: las preguntas obtenían por respuesta un silencio sepulcral. En este punto del experimento, el participante debía considerar el silencio como una respuesta incorrecta y aplicar una descarga con el siguiente nivel de voltaje. Si dudaba a la hora de proseguir, el «científico» le animaba a hacerlo, primero limitándose a pedirle que continuara y luego diciéndole que no tenía elección. Si seguía negándose, se daba por finalizado el experimento.

Antes de llevar a cabo el experimento, Milgram preguntó a varios grupos de personas, como miembros de la población general, psicólogos y psiquiatras, hasta dónde creían que llegarían los participantes cuando se les pidiera que aplicaran las descargas. La mayoría dijo que se detendrían en el nivel que empezara a pro-



Con una regularidad asombrosa, personas buenas se plegaron a la autoridad y actuaron con dureza y severidad.
Stanley Milgram



ducir dolor, y los psiquiatras predijeron que, como máximo, uno de cada 1.000 seguiría hasta el máximo nivel. El experimento demostró, sorprendentemente, que los 40 participantes obedecieron la orden de aplicar descargas hasta los 300 voltios. Solo cinco se negaron a continuar tras ese nivel; el 65% obedeció las órdenes del «científico» hasta el final y aplicó descargas hasta el nivel máximo de 450 voltios.

En muchos casos era evidente lo incómodos que se sentían durante el experimento. Muchos de ellos daban señales de gran malestar, tensión y nerviosismo: tartamudeaban, sudaban, temblaban, tenían ataques de risa nerviosa y tres sufrieron ataques de ansiedad. En todos los ensayos, el participante se detuvo y cuestionó el experimento en algún momento; algunos incluso plantearon la posibilidad de devolver el dinero que se les había pagado. Las entrevistas llevadas a cabo tras el experimento confirmaron que, con solo algunas excepciones, los participantes habían estado totalmente convencidos de que el «experimento sobre aprendizaje» era real.

A todos se les dio una explicación completa para que entendieran lo que había sucedido en realidad y se les hizo algunas preguntas para comprobar que la experiencia no les había perjudicado emocionalmente. También pudieron reunirse con Mr. Wallace y comprobar que no habían aplicado descarga alguna.

La obligación de obedecer

Milgram identificó varias características del experimento que podían haber contribuido al elevado nivel de obediencia. Por ejemplo, el hecho de que tuviera lugar en la prestigiosa Universidad de Yale le daba credibilidad; además, los participantes pensaban que su objetivo era avanzar en los conocimientos y, por otra parte, se les había garantizado que, a pesar de ser dolorosas, las descargas no suponían un riesgo. Es posible que recibir dinero aumentara la sensación de obligatoriedad, al igual que el hecho de haberse presentado voluntarios. Con el objetivo de comprobar estas explicaciones, Milgram introdujo diversas variantes en la investigación, pero el cambio de contexto no alteró mucho los resultados.

Milgram quería dilucidar si la inclinación a obedecer a figuras de autoridad puede ser un factor relevante a la hora de determinar la conducta, incluso en situaciones extremas. Las reacciones y las respuestas de los participantes evidenciaron que obedecer al «científico» había supuesto una violación de sus principios morales y les había afectado de forma negativa en el aspecto psicológico y emocional; sin embargo, la presión para obedecer había sido demasiado fuerte y sucumbieron a ella en la mayoría de los casos.



Personas normales, que se limitan a hacer su trabajo sin hostilidad alguna por su parte, pueden convertirse en agentes de un proceso destructivo terrible.
Stanley Milgram



Según Milgram, este sentido de la obediencia se debe a que padres y profesores, por ejemplo, educan a los niños desde muy pequeños para que obedezcan y hagan lo que se les ordena, especialmente si se trata de normas dictadas por figuras de autoridad. Tal como dice Milgram, «la obediencia es un elemento básico en la estructura de la vida social... »



La Universidad de Yale gozaba de gran prestigio entre la población general en la década de 1960. Puede que su autoridad resultara literalmente incuestionable para los participantes en el estudio de Milgram.

cumple numerosas funciones productivas». No obstante, y del mismo modo, las prácticas inhumanas realizadas en los campos de exterminio en la Segunda Guerra Mundial «solo fueron posibles a gran escala porque numerosas personas cumplieron órdenes». Sus experimentos probaron que personas normalmente inofensivas podían cometer actos crueles cuando la situación les presionaba para que lo hicieran.

Milgram recurrió a la teoría del conformismo para explicar sus resultados y sostuvo que cuando una persona carece de la capacidad o la experiencia necesarias para tomar una decisión, se fijará en el grupo para decidir cómo comportarse. La conformidad puede limitar y distorsionar la respuesta individual a una situación, y el resultado parece ser una dispersión de la responsabilidad que a Milgram le pareció esencial para entender las atrocidades nazis. No obstante, el conflicto entre la conciencia personal y la autoridad externa crea una extraordinaria presión interna que para Milgram explicaba el gran malestar que experimentaron los participantes en su estudio.

Cuestiones éticas

El estudio de Milgram generó múltiples consideraciones éticas. Su publicación desató tal controversia que la Asociación Americana de Psicología revocó la afiliación de Milgram durante todo un año. Sin embargo, volvió a ser admitido, y el libro que publicó en 1974, *Obediencia a la autoridad*, recibió el premio anual de psicología.

La principal objeción era que se hubiera engañado de forma explícita a los participantes, tanto en lo concerniente al objeto del estudio como sobre la realidad de las descargas. Milgram se defendió alegando que habría sido imposible obtener resultados reales sin valerse del engaño y que tras el experimento se explicó toda la verdad a los participantes. Conocerse a uno mismo es muy valioso, aseguró, pese al malestar que los participantes hubieran podido sentir al verse obligados a aceptar que se habían comportado de una manera previamente inimaginable.

No obstante, muchos psicólogos no quedaron convencidos, y el estudio acabó siendo clave para el desarrollo de normas éticas en la experimentación psicológica. Contribuyó a definir principios importantes, como evitar engañar activamente a los participantes y la necesidad de protegerlos del sufrimiento emocional.

Validez transcultural

Otra de las críticas que recibió el estudio de Milgram fue que había utilizado una muestra poco representativa: los varones estadounidenses no representan necesariamente a la población general. Aun así, Milgram pudo concluir que la obediencia no era una característica cultural de los alemanes del siglo xx, sino algo más universal. Varias réplicas transculturales del experimento original han demostrado una coincidencia significativa en los resultados dentro de una misma sociedad, pero ligeras diferencias de un país a otro. Así, por ejemplo, en la mayor parte de Amé-

La conducta de los nazis se había atribuido a la prevalencia de una «personalidad autoritaria» entre la población alemana. Los estudios de Milgram pusieron esto en duda.





La obediencia a la autoridad no es una característica cultural alemana, sino un rasgo al parecer universal de la conducta humana.
Stanley Milgram



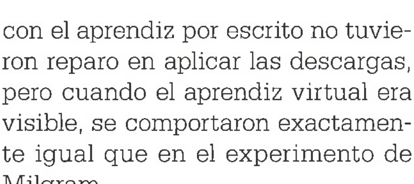




En la guerra, un soldado no pregunta si bombardear una aldea está bien o mal.
Stanley Milgram



Los soldados estadounidenses declararon que su conducta en Vietnam se volvió inaceptable de forma gradual (como las descargas del generador) hasta llegar a asesinar a inocentes.



rica del Norte y de Europa, los resultados son muy similares a los obtenidos por Milgram en su experimento original, con unos porcentajes de obediencia elevados. Sin embargo, los estudios asiáticos muestran niveles de obediencia aún mayores (sobre todo en países musulmanes y de Asia oriental), mientras que las poblaciones africanas y latinoamericanas indígenas, además de los inuit de Canadá, presentan índices muy inferiores.

Tortura virtual

En 2006, el psicólogo Mel Slater se propuso comprobar el efecto sobre los participantes si se les dijera explícitamente que la situación no era real. Su réplica consistió en una simulación por ordenador del proceso del aprendiz y las descargas, por lo que los participantes eran conscientes de que el aprendiz era virtual. El experimento se realizó dos veces: en la primera ocasión, el aprendiz se comunicaba únicamente por escrito; en la segunda, se le veía en pantalla. Los que solo se comunicaron con el aprendiz por escrito no tuvieron reparo en aplicar las descargas, pero cuando el aprendiz virtual era visible, se comportaron exactamente igual que en el experimento de Milgram.

La sociedad exige obediencia

El concepto de sociedad descansa sobre el supuesto de que las personas están dispuestas a renunciar a cierta libertad individual y a delegar en otros con más autoridad o de un estatus social superior la toma de decisiones a gran escala o la adopción de una perspectiva general. Incluso la sociedad más democrática exige que se cumplan normas emitidas por una autoridad legítima y reconocida, que se imponen a la regulación individual, en aras de un bien colectivo mayor. Obviamente la legitimidad es la clave, y los antecedentes históricos de personas que se han valido de su autoridad para persuadir a otros para que cometan crímenes contra la humanidad son innumerables.

Milgram demostró también que «lo que determina cómo nos comportamos no es tanto el tipo de persona que somos como el tipo de situación en que nos encontramos», lo que también es muy importante. Afirma que, en lugar de analizar la personalidad para explicar los delitos, debiéramos analizar el contexto o la situación.

La investigación de Milgram recibió muchas críticas en su época, entre otras cosas por presentar una imagen desagradable y aterradora de la naturaleza humana. Creer que existen diferencias fundamentales entre los nazis y el resto de la humanidad resulta mucho más cómodo que aceptar que, en determinadas situaciones, muchos de nosotros seríamos capaces de realizar actos de extraordinaria violencia. Así pues, Milgram sacó a la luz las oscuras realidades que rodean al poder y las consecuencias de nuestra tendencia a obedecer a las figuras de autoridad; con ello nos absolvía a todos al mismo tiempo que nos convertía en malvados. ■



¿QUÉ SUCEDE CUANDO SE INTRODUCE A ALGUIEN BUENO EN UN LUGAR PERVERSO?

PHILIP ZIMBARDO (n. en 1933)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Conformidad

ANTES
1935 Muzafer Sherif prueba con sus experimentos del efecto autocinético que los grupos desarrollan una «norma social».

Década de 1940 Kurt Lewin demuestra que la conducta cambia con las circunstancias.

1963 Stanley Milgram lleva a cabo sus estudios sobre la obediencia, que demuestran que las personas obedecerán a la autoridad aunque ello les lleve a la crueldad.

DESPUÉS
2002 Los psicólogos británicos Steven Reicher y Alex Haslam estudian la conducta grupal positiva, en vez de la negativa.

2004 Zimbardo defiende a un ex guardia de la prisión de Abu Graib ante el tribunal alegando que su crueldad se debió a las circunstancias.

Los estudios sobre la obediencia realizados por Milgram pusieron de manifiesto que las personas obedecen a las figuras de autoridad incluso en contra de sus propios principios morales. Philip Zimbardo quiso descubrir cómo se comportarían si fueran ellas quienes estuvieran en una posición de autoridad con poder absoluto. ¿Usarían o abusarían del poder concedido? En 1971 realizó el experimento de la cárcel de Stanford en el que participaron 24 estudiantes universitarios de clase media, previamente sometidos a una evaluación que había confirmado su salud mental. Se decidió a cara o cruz qué sujetos asumirían el papel de guardias y el de prisioneros, y poco después, un domingo por la

¿Qué sucede cuando se introduce a alguien bueno en un lugar perverso?

↓

Personas normales y sanas empiezan a comportarse de acuerdo con la **función social** que se les ha asignado.

↓ ↓

Las que están en una **posición de poder** usarán (y abusarán) de su autoridad.

Las que se hallan en una **posición subordinada** acatarán la autoridad.

↓ ↓

Es el **poder de las situaciones sociales**, y no la disposición personal, lo que lleva a la **conducta perversa**.

Véase también: John B. Watson 66–71 ▪ Zing-Yang Kuo 75 ▪ Kurt Lewin 218–223 ▪ Elliot Aronson 244–245 ▪ Stanley Milgram 246–253 ▪ Muzafer Sherif 337



Los «presos» se rebelaron contra la autoridad, pero las medidas de los guardias se volvieron más agresivas. Dividieron a los prisioneros en grupos y recompensaban a unos mientras que castigaban a otros.

mañana, los prisioneros fueron detenidos en su casa, fichados en una comisaría real y trasladados al sótano del Departamento de Psicología de la Universidad de Stanford, transformado en una prisión ficticia.

El entorno carcelario

Para que la experiencia pareciera tan real como fuera posible desde el punto de vista psicológico, tan pronto como llegaron se les desnudó, registró y desparasitó, y les dieron uniformes y sábanas. Para intensificar la sensación de anonimato y deshumanización, solo se les llamaba por el número asignado, y una cadena en torno al tobillo les recordaba que estaban privados de libertad.

Los guardias vestían uniformes de estilo militar y gafas de sol (para impedir el contacto visual), llevaban llaves, silbatos, esposas y porras, y vigilaban las 24 horas del día. Se les concedió control absoluto sobre los prisioneros, y autorización para aplicar las medidas que consideraran necesarias para mantener el orden.

Para sorpresa de los investigadores, el entorno llegó a ser tan peligroso para los participantes que el estudio tuvo que interrumpirse a los seis días. Todos los guardias habían abusado de su autoridad; habían negado la comida o privado de colchón a algunos prisioneros, los habían encapuchado, encadenado y obligado a limpiar los retretes con las manos. Para matar el aburrimiento, les obligaron a participar en juegos degradantes. Un prisionero fue liberado al cabo de 36 horas víctima de llanto incontrolado, ataques de rabia y depresión severa. Cuando otros prisioneros mostraron síntomas de malestar agudo, Zimbardo entendió que la situación se había vuelto peligrosa y puso fin al experimento.

Zimbardo probó que se pueden inducir conductas perversas en personas buenas por inmersión en «situaciones totales» con una ideología legitimadora y normas y funciones aprobadas. En palabras de Zimbardo, las repercusiones son inmensas: «El acto más horrible que haya cometido jamás un ser humano… podría cometerlo cualquiera de nosotros bajo las presiones contextuales idóneas». ■



Nuestro estudio… revela el poder de las fuerzas institucionales para hacer que hombres buenos cometan actos perversos.
Philip Zimbardo





Philip Zimbardo

Zimbardo nació en Nueva York en 1933 en el seno de una familia de origen siciliano, y fue compañero de clase de Stanley Milgram en el instituto James Monroe, en el Bronx. Se licenció en el Brooklyn College de Nueva York y se doctoró en Yale. Impartió clases en varias universidades antes de pasar a la de Stanford en 1968, donde sigue dando clases.

En el año 2000, declaró que estaba de acuerdo con George Armitage Miller en que había llegado el momento de «llevar la psicología al público». Su carrera refleja esa idea. En la década de 1980 presentó una serie de televisión cuyo tema era «descubrir la psicología». En el mismo año 2000 recibió un premio por su contribución a la psicología general y dos años más tarde fue elegido presidente de la Asociación Americana de Psicología.

Obras principales

1972 *The Stanford Prison Experiment.*
2007 *El efecto Lucifer: el porqué de la maldad.*
2008 *La paradoja del tiempo: una nueva psicología del tiempo.*
2010 *Psicología y vida.*



EL TRAUMA SE ALIMENTA Y MANTIENE EN LA RELACIÓN ENTRE EL INDIVIDUO Y LA SOCIEDAD

IGNACIO MARTÍN-BARÓ (1942–1989)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología de la liberación

ANTES
1965 De la Conferencia de Swampscott (Massachusetts, EE UU) surge la psicología comunitaria, una disciplina que estudia la relación entre individuos y comunidades.

Década de 1970 En Gran Bretaña, América del Norte y, sobre todo, América Latina, estalla una crisis sobre la relevancia de la psicología social, el estudio de la relación entre situación social, conducta y emociones.

DESPUÉS
1988 Se funda el Instituto Latinoamericano de Salud Mental y Derechos Humanos.

1997 Los psicólogos de EE UU Isaac Prilleltensky y Dennis Fox explican en *Critical Psychology* cómo la psicología tradicional puede contribuir a mantener la injusticia y la opresión social.

Tras presenciar directamente la injusticia social y la violencia endémica de El Salvador en la década de 1980, el psicólogo Ignacio Martín-Baró afirmó que el trauma debe entenderse desde la perspectiva de la relación entre la sociedad y la persona. Rechazando la idea de un enfoque psicológico imparcial y universal, concluyó que los psicólogos deben tener en cuenta el contexto histórico y las condiciones sociales de la población a la que estudian. Creía que aunque algunos problemas de salud mental reflejan una reacción anormal a circunstan-

La psicología tradicional quiere ser **imparcial y universal**, por lo que no aborda la manera en que los contextos y entornos específicos afectan a la salud mental.

↓

Sin embargo, para entender y tratar los trastornos mentales, el psicólogo debe entender el **contexto sociopolítico** de sus pacientes.

↓

El trauma debe entenderse desde la perspectiva de la relación entre el individuo y la sociedad.

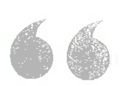
Véase también: Lev Vygotsky 270 ▪ Jerome Kagan 339

cias razonablemente normales, los problemas específicos de los grupos oprimidos y explotados tienden a reflejar una reacción comprensible y normal a circunstancias anómalas. Martín-Baró determinó que los psicólogos debieran ser más conscientes de cómo la vida en un contexto difícil afecta a la salud mental y ayudar a la sociedad estudiada a trascender su historia de opresión. A mediados de la década de 1980 lanzó la psicología de la liberación, una rama de la psicología social comprometida con la mejora de la vida de los marginados y oprimidos.

Los psicólogos de la liberación afirman que la psicología tradicional presenta carencias: a menudo no es capaz de ofrecer soluciones prácticas a los problemas sociales; muchos de sus principios se han desarrollado en contextos artificiales en países ricos, por lo que es improbable que puedan trasladarse a otras situaciones; tiende a pasar por alto las cualidades morales humanas, como la esperanza, el valor y el compromiso, y su fin fundamental parece ser maximizar el placer, en lugar de averiguar cómo despertar e impulsar el deseo de justicia o de libertad.

Sociedades traumatizadas

La compilación de sus escritos, publicada póstumamente en 1994 en inglés, con el título de *Writings for a Liberation Psychology*, recoge las ideas de Martín-Baró durante varias décadas. Aborda el uso de la psicología como instrumento de guerra y de manipulación política, el papel de la religión en la guerra psicológica y el impacto del trauma y de la violencia en la salud mental. Estudió zonas donde las economías dependientes y las desigualdades habían llevado a una pobreza extrema y a la exclusión social. Estudió el impacto psicológico de la guerra civil y de la opresión en El Salvador; de la dictadura en Argentina y Chile, y de la pobreza en Puerto Rico, Brasil, Venezuela y Costa Rica. En cada lugar existía un conjunto de circunstancias diferente, por lo que afectaba a la población local de un modo único. Para Martín-Baró, las cuestiones de salud mental que aparecen en un contexto reflejan la historia del lugar además del contexto sociopolítico, y se ha de tratar a las personas teniendo en cuenta ambos factores.

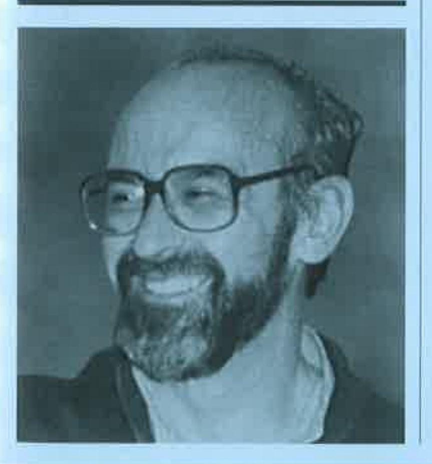


El reto es construir una persona nueva en una sociedad nueva.
Ignacio Martín-Baró



Martín-Baró trabajó sobre todo en América Central, pero sus ideas son importantes para cualquier lugar donde la agitación política y social altere la vida cotidiana. Su visión humana y apasionada establece un importante vínculo entre la salud mental y la lucha contra la injusticia, y trata de hallar nuevos modos de abordar con más efectividad los problemas psicológicos resultantes. ■

Ignacio Martín-Baró



Nació en Valladolid y, tras ingresar en la Compañía de Jesús en 1959, fue enviado a América del Sur, donde estudió en la Universidad Católica de Quito (Ecuador) y en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá (Colombia). En 1966, ya ordenado sacerdote, fue destinado a El Salvador. Continuó estudiando en la Universidad Centroamericana (UCA) en San Salvador y se licenció en psicología en 1975. Después se doctoró en psicología social en la Universidad de Chicago antes de regresar a la UCA, donde acabó dirigiendo el Departamento de Psicología.

Martín-Baró criticó a los gobernantes de El Salvador abiertamente y en 1986 fundó el Instituto Universitario de Opinión Pública. Murió en 1989; fue asesinado junto con cinco personas más por un escuadrón de la muerte por su denuncia de la corrupción política y la injusticia.

Obras principales

1983 *Acción e ideología.*
1989 *Sistema, grupo y poder.*
1994 *Writings for a Liberation Psychology.*

PSICOLO DESARRO

DEL BEBÉ AL ADULTO

GÍA DEL
ROLLO

1915

En una nueva edición de *Tres ensayos para una teoría sexual*, Freud añade una sección en la que explica su teoría del **desarrollo psicosexual**.



Década de 1920

El **mundo psicoanalítico se divide** entre el enfoque conservador de Anna Freud y el «revolucionario» de Melanie Klein a la hora de explicar el **desarrollo infantil**.



Década de 1930

La teoría del aprendizaje sociocultural de Lev Vygotsky insiste en la **importancia de la comunidad** para el aprendizaje y el desarrollo.



1936

Jean Piaget sugiere que los procesos cognitivos se desarrollan en una **serie de etapas bien definidas** durante la infancia.



1946

Kenneth y Mamie Clark fundan el Centro Northside para el desarrollo del niño en Harlem (Nueva York), donde estudian la formación del **sesgo racial**.



1950

Erik Erikson publica *Infancia y sociedad*, donde presenta las ocho fases del **desarrollo psicosocial**.

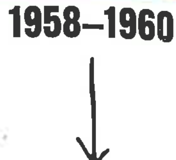


1957

Noam Chomsky desafía las teorías tradicionales sobre la **adquisición del lenguaje** en *Estructuras sintácticas*.

1958–1960

John Bowlby publica una serie de artículos en los que rechaza las teorías psicoanalíticas y conductistas sobre el apego.

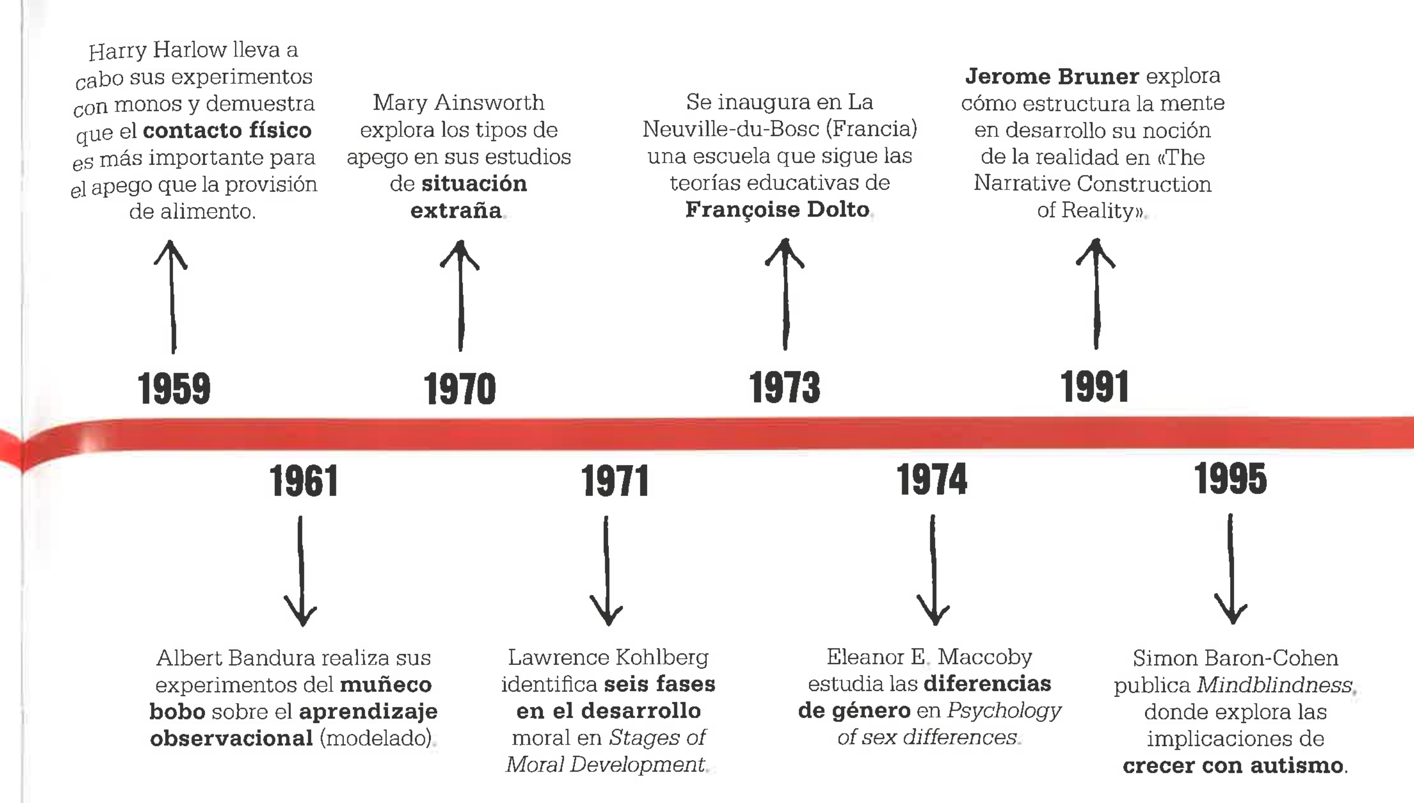


En la primera mitad del siglo XX fueron sobre todo dos las orientaciones psicológicas que estudiaban el desarrollo psicológico humano desde la infancia hasta la edad adulta: la teoría psicoanalítica de Freud explicaba el desarrollo psicosexual infantil, y el conductismo explicaba la mecánica del proceso de aprendizaje. No obstante, el estudio del desarrollo en sí mismo, los cambios psicológicos, emocionales y perceptivos que ocurren durante toda la vida, no evolucionó hasta la década de 1930, cuando el trabajo del psicólogo suizo Jean Piaget dio un vuelco al pensamiento convencional al afirmar que un niño no es «un adulto en miniatura» que va adquiriendo conocimientos a medida que su cuerpo madura, sino que también pasa por cambios psicológicos radicales.

Piaget planteó preguntas fundamentales: si adquirimos el conocimiento de forma gradual o en fases diferenciadas; si ciertas habilidades son innatas o se aprenden, y el modo en que el entorno afecta al desarrollo. Su teoría del desarrollo cognitivo sugería que el crecimiento del niño hasta la edad adulta se divide en varias fases y que en cada una de ellas el niño aprende mediante la acción, no por la instrucción. Las teorías propuestas por Piaget prepararon el terreno para el nuevo campo de la psicología del desarrollo y han influido en los programas escolares hasta nuestros días.

Poco tiempo después aparecieron otras teorías del desarrollo. Lev Vygotsky coincidía en líneas generales con Piaget, pero creía que el niño necesitaba que un adulto le guiara a través de las fases de aprendizaje e insistía en la importancia del entorno social y cultural. Erik Erikson, psicólogo estadounidense de origen alemán, también desarrolló las ideas de Piaget e identificó ocho etapas de desarrollo psicosocial entre las que se halla la «crisis de identidad» de la adolescencia, mientras que Lawrence Kohlberg describió el desarrollo moral en seis fases.

Con la «revolución cognitiva» que siguió a la Segunda Guerra Mundial, psicólogos como Albert Bandura reconsideraron la cuestión del desarrollo, pero partiendo de los modelos cognitivos de procesamiento de la información. Bandura conservó en su teoría del aprendizaje social elementos tanto de las fases del desarrollo de Piaget como del constructivismo social de Lev Vygotsky. La psicología cognitiva también aportó ideas nuevas sobre el aprendizaje, princi-



palmente en lo que concierne a la adquisición del lenguaje; el estadounidense Noam Chomsky sugirió que se trata de una capacidad innata, y de esta manera reabrió el antiguo debate sobre lo innato y lo adquirido.

La teoría del apego

La psicología del desarrollo se ocupó ante todo del proceso de aprendizaje, pero el interés que suscitaban las investigaciones del psicoanalista y psiquiatra John Bowlby era cada vez mayor. Su estudio sobre niños que habían sido separados de su familia durante la Segunda Guerra Mundial le llevó a formular la teoría del apego, que trata de cómo forjamos y mantenemos vínculos afectivos con familiares y amigos.

Bowlby da mucha importancia a los vínculos que los bebés establecen con sus cuidadores, que considera un impulso natural para garantizar la supervivencia. Los experimentos llevados a cabo por Harry Barlow en EE UU sobre los efectos en los bebés del aislamiento y la separación de la madre reforzaron los principios básicos de la teoría del apego. Estos experimentos demostraron que, para un desarrollo cognitivo y social saludable, los bebés necesitan compañía y cuidados. Mary Ainsworth desarrolló posteriormente estas ideas y añadió el concepto de «base segura» a partir de la cual el bebé puede explorar el mundo. Bruno Bettelheim elaboró sus propias teorías, más controvertidas, sobre el desarrollo infantil a partir de la teoría del apego de Bowlby y negó la importancia de la familia tradicional tras sus estudios de niños criados comunitariamente en kibutz.

A lo largo de la década de 1960, las cuestiones sociales como el movimiento por los derechos civiles y el feminismo influyeron tanto en la psicología social como en la del desarrollo. Los afroamericanos Kenneth y Mamie Clark investigaron cómo y en qué fase del desarrollo adquirimos los prejuicios partiendo de estudios sobre el desarrollo de los niños de Harlem (Nueva York). Por su parte, Eleanor Maccoby estudió las diferencias de desarrollo entre los sexos en el primero de muchos análisis del nuevo campo de los estudios de género.

En la actualidad, la psicología del desarrollo estudia las causas y el tratamiento del autismo y de los trastornos de aprendizaje. La población cada vez envejece más, por lo que también se centra en las cuestiones que afectan a la vejez. ■

EL FIN ÚLTIMO DE LA EDUCACIÓN ES FORMAR A HOMBRES Y MUJERES CAPACES DE HACER COSAS NUEVAS

JEAN PIAGET (1896–1980)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Epistemología genética

ANTES
1693 En *Pensamientos sobre educación*, el filósofo John Locke sugiere que la mente del niño es una página en blanco.

Década de 1780 El filósofo Immanuel Kant introduce el concepto de esquema y sugiere que la moralidad se desarrolla a través de la interacción con iguales y con independencia de las figuras de autoridad.

DESPUÉS
1907 La educadora italiana Maria Montessori inaugura la primera de sus escuelas, que fomenta la independencia y el respeto por las etapas naturales del desarrollo.

Décadas de 1970 y 1980 Muchos sistemas occidentales deciden adoptar una visión del aprendizaje más centrada en el niño.

En algún punto entre sus principios como biólogo precoz y su posterior fascinación por la epistemología, Jean Piaget creó su propio nicho en una disciplina a la que llamó epistemología genética, el estudio de cómo evoluciona la inteligencia del niño a medida que crece. Más que comparar la inteligencia de niños de distintas edades (evolución cognitiva cuantitativa), le interesaba el desarrollo natural de las habilidades mentales a lo largo del tiempo (evolución cognitiva cualitativa). Los estudios cuantitativos permiten la comparación numérica, pero Piaget quiso estudiar las diferencias en los tipos, experiencia y cualidades del aprendizaje infantil, lo cual requería una investigación cualitativa. Distanciándose del modelo conductista prevalente, que atribuía el desarrollo infantil a factores ambientales, decidió explorar las capacidades innatas que, según él, guiaban la progresión del niño a través de una serie de etapas del desarrollo definidas por la edad.

Piaget creía que los niños aprenden de manera autónoma y activa, y que utilizan sus sentidos para interactuar con el mundo que les rodea a medida que avanzan de una etapa de desarrollo a la siguiente. También creía que es esencial cuidar y orientar a los niños en ese viaje, dándoles la libertad necesaria para que puedan explorar por sí solos de una manera personal por ensayo y error. Por tanto, el cometido de un buen maestro es acompañar al niño en el trayecto y fomentar constantemente la creatividad y la imaginación, porque «el fin último de la educación es formar hombres y mujeres capaces de hacer cosas nuevas».

Aprendizaje activo

El concepto de aprendizaje como proceso personal y activo es uno de los temas clave de la teoría del desarrollo intelectual de Piaget. Desde que nace hasta que supera la infancia, el aprendizaje se origina en el deseo natural del niño de sentir, explorar, dominar y mover. Por ello, Piaget desconfiaba de los tests estandarizados, en que se presentan a los niños tareas preconcebidas que deben solucionar «correctamente» y que miden la inteligencia de un modo cuantitativo. A principios de la década de 1920 colaboró con Alfred Binet en su proyecto con tests estandarizados; sin embargo, a Piaget le interesaba más qué tipo de respuestas daba el

Los procesos cognitivos del niño son **fundamentalmente distintos** de los del adulto.

Los niños progresan a lo largo de **cuatro etapas de desarrollo** de manera autónoma e independiente.

Los maestros deben **proponer tareas** adecuadas a la etapa de desarrollo y **fomentar** el pensamiento independiente y la creatividad.

El fin último de la educación es formar a hombres y mujeres capaces de hacer cosas nuevas.

Véase también: Alfred Binet 50–53 ▪ Jerome Bruner 164–165 ▪ Lev Vygotsky 270 ▪ Erik Erikson 272–273 ▪ Françoise Dolto 279 ▪ Lawrence Kohlberg 292–293 ▪ Jerome Kagan 339

niño que si eran correctas o no. Las explicaciones que daban los niños revelaban que su idea de cómo funciona el mundo es muy distinta de la idea que tienen los adultos, lo que le llevó a concluir no solo que los niños piensan de manera distinta que los adultos, sino también que los de distintas edades piensan de modo diferente.

La evolución de la mente

Desde el siglo XVII imperaba la idea de que el niño es un adulto en miniatura. En aquella época, los filósofos empiristas habían propuesto que el cerebro de un niño funciona como el de un adulto, pero con menos asociaciones. Otra tendencia, el innatismo psicológico, afirmaba que algunos conceptos (como los de espacio, tiempo y cantidad) están «preprogramados» en el cerebro, por lo que el bebé ya nace con la capacidad de utilizarlos. La propuesta de Piaget, según la cual los procesos mentales infantiles (desde el nacimiento hasta la adolescencia) son totalmente distintos de los del adulto, fue una aportación radical.

Para Piaget, es de vital importancia entender la formación y la evolución de la inteligencia durante la infancia, porque es la única manera de llegar a entender plenamente el conocimiento humano. El uso de técnicas de entrevista psicoterapéutica para pedir a los niños que explicaran sus respuestas se convirtió en una herramienta clave para su investigación. En vez de amoldarse a una lista de preguntas estructurada e impersonal, este método flexible permitía que la respuesta del niño determinara la siguiente pregunta. Piaget creía que seguir la línea de pensamiento del niño le permitiría comprender los procesos que subyacían al mismo.



Su rechazo de la idea de una inteligencia cuantitativa o medible condujo a diversas teorías innovadoras sobre el desarrollo cognitivo infantil.

El desarrollo de la inteligencia

Al principio, Piaget pensaba que los factores sociales, como el lenguaje y el contacto con la familia y con otros niños, eran la principal influencia en el desarrollo cognitivo del niño. Pero al estudiar a bebés comprendió que para ellos el lenguaje tiene menos importancia, mientras que su propia actividad es fundamental. Los movimientos corporales son muy limitados durante los primeros días de vida (fundamentalmente, succionar y llorar), pero rápidamente se añaden actividades nuevas, como agarrar un juguete. Por tanto, Piaget llegó a la conclusión de que en esta etapa, el origen del pensamiento se encuentra en la acción, no en la interacción social.



Para la mayoría, educar significa intentar que el niño se parezca al adulto prototípico de su sociedad.
Jean Piaget



Los niños no son adultos en miniatura que, sencillamente, aún no saben tanto como un adulto. Ven el mundo de otra manera e interaccionan con él de un modo muy distinto.

Este hallazgo formaba parte de su teoría, según la cual todos los niños pasan por varias etapas de desarrollo cognitivo cualitativamente diferentes y jerárquicas: el niño pasa a la siguiente etapa únicamente si ha completado íntegramente la actual. A través de estudios y observaciones, Jean Piaget concluyó que todos los niños pasan las etapas siguiendo el mismo orden, sin saltarse ninguna y sin volver a la anterior. El proceso no puede acelerarse y, pese a que los niños, por lo general, pasan de una etapa a otra aproximadamente a la misma edad, cada uno sigue su propio ritmo.

Las cuatro etapas definidas por Piaget representan niveles de desarrollo de la inteligencia y, como tales, ofrecen una serie de «esquemas» que el niño aplica en ese momento concreto de su desarrollo. Un esquema es la representación mental de un conjunto de ideas, percepciones y acciones que proporciona una »

Las cuatro etapas del desarrollo



1 Los bebés conocen el mundo mediante el tacto y los demás sentidos durante la etapa **sensomotora**.



2 Los niños empiezan a ordenar lógicamente los objetos en la etapa **preoperacional**.



3 En la etapa **operacional concreta** aprenden que una cantidad puede adoptar distintas formas.



4 El razonamiento verbal y el pensamiento hipotético se desarrollan en la etapa **operacional formal**.

estructura que, por un lado, nos ayuda a organizar las experiencias pasadas y, por otro, nos prepara para las experiencias futuras. Durante la lactancia y la primera infancia, el esquema puede ser tan sencillo como «cosas que puedo comer»; sin embargo, a medida que transcurre el tiempo y el niño va creciendo, los esquemas van adquiriendo complejidad y permiten comprender qué es una «cocina», un «mejor amigo» o un «gobierno democrático». Piaget sostiene que la conducta inteligente consta de un conjunto creciente de esquemas.



El conocimiento… es un sistema de transformaciones que se vuelve adecuado progresivamente.
Jean Piaget



Las cuatro etapas del desarrollo

La primera etapa que distingue Piaget es la sensomotora, que abarca los dos primeros años de vida de una persona. Durante este periodo, los niños aprenden sobre el mundo principalmente a través de los sentidos y de la acción física o el movimiento. En esta etapa son egocéntricos y solo pueden entender el mundo que les rodea desde su punto de vista. Al principio, los bebés practican los reflejos sin comprensión ni intención; luego son capaces de tender la mano y coordinar los reflejos con los objetos. A continuación, coordinan los sentidos de manera que pueden anticipar acontecimientos; por ejemplo, son capaces de imaginar objetos que no están presentes y encontrar los que están ocultos. Empiezan a experimentar, se marcan objetivos al utilizar objetos y reflexionan sobre un problema antes de actuar. Para Piaget, esto señala el fin de la primera etapa.

A medida que el niño progresa y avanza hacia el desarrollo de la conciencia de sí mismo, adquiere las herramientas para el pensamiento simbólico y empieza a desarrollar y a usar imágenes, símbolos y lenguaje internos. Esto constituye la etapa preoperacional, la segunda, en la que el niño se interesa sobre todo por el aspecto que tienen los objetos. Demuestra habilidades como la de ordenar objetos en una secuencia lógica (según la altura, por ejemplo) o la de comparar dos objetos (como unos bloques) atendiendo a atributos comunes y centrándose en una cualidad (como, por ejemplo, el tamaño o el color). Entre los dos y los cuatro años de edad, el niño piensa en términos absolutos (como «grande» o «el más grande»). La capacidad de pensamiento lógico aún es limitada, y el niño continúa siendo egocéntrico e incapaz de ver las cosas desde el punto de vista del otro.

En la tercera etapa, la operacional concreta, el niño es capaz de llevar a cabo operaciones lógicas, pero solo en presencia de objetos reales (concretos). Empieza a entender el concepto de conservación y comprende que la cantidad de un objeto sigue siendo la misma aunque sus características físicas cambien; por ejemplo, se da cuenta de que si se trasvasa un líquido de un recipiente bajo y ancho a otro alto y estrecho,

sigue habiendo la misma cantidad de líquido, pese a la diferencia de altura. También entiende que los objetos se pueden ordenar teniendo en cuenta varias cualidades a la vez (una canica puede ser grande, verde y transparente). Además, el niño es un poco menos egocéntrico, y sus puntos de vista son más relativos.

En la etapa operacional formal, la cuarta, los niños empiezan a manipular ideas (en lugar de solo objetos) y son capaces de razonar a partir de afirmaciones verbales. Ya no necesitan referirse a objetos concretos y pueden seguir una argumentación. Empiezan a pensar hipotéticamente, y esta nueva capacidad de imaginación, así como la de comentar ideas abstractas, pone de manifiesto que son menos egocéntricos.

Alcanzar el equilibrio

Piaget también identificó varias facetas fundamentales del proceso de desarrollo que deben darse a lo largo de todas estas etapas: asimilación, acomodación y equilibrio. La asimilación es el proceso por el que incorporamos información nueva a esquemas ya existentes. La acomodación es necesaria cuando, durante la asimilación, descubrimos que necesitamos modificar el conocimiento o las habilidades existentes. Se dice que el niño que es capaz de asimilar de manera eficaz todas o casi todas las experiencias nuevas ha alcanzado el equilibrio. No obstante, si los esquemas existentes son insuficientes para afrontar con éxito las nuevas situaciones, entra en un estado de desequilibrio cognitivo y los esquemas deben desarrollarse para acomodar la información necesaria. En esto consiste esencialmente el proceso de adaptación, una de las formas básicas de aprendizaje.

Impacto sobre la educación

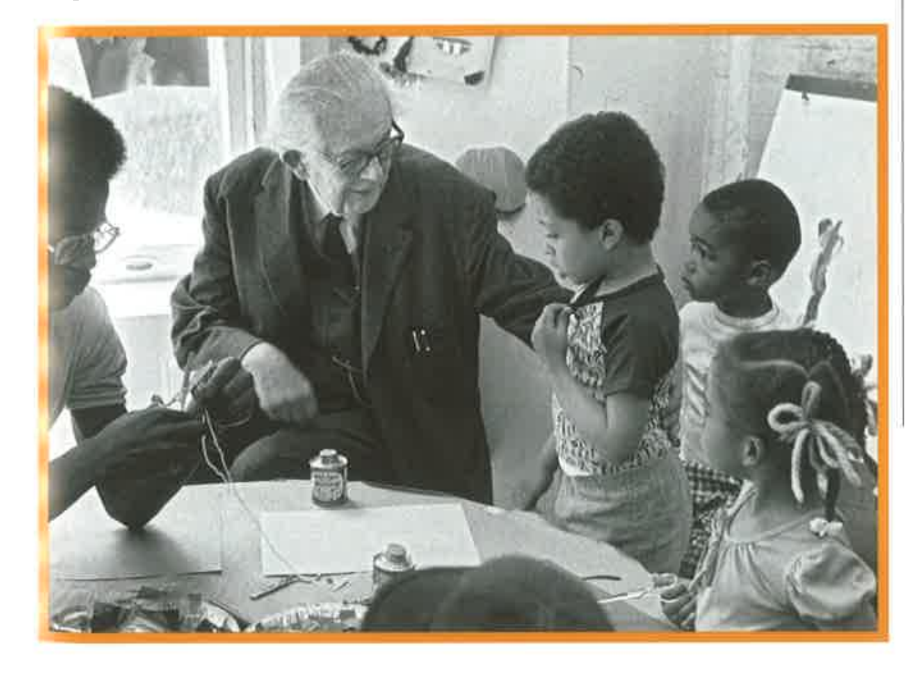
La labor llevada a cabo por Piaget impulsó la transformación de los sistemas educativos en EE UU y Europa durante las décadas de 1970 y 1980: la enseñanza adoptó un enfoque más centrado en el niño, tanto en la teoría como en la práctica. En lugar de intentar que el niño aprendiera a pensar y a comportarse como un adulto, se animaba a los educadores a que entendieran su trabajo como una oportunidad para implicar a los niños en un modo de pensamiento novedoso y personal. Piaget opinaba que la educación debía inspirar a las personas a crear, inventar e innovar, y desalentarlas a conformarse o seguir directrices establecidas descartando su imaginación. Si el proceso natural de aprendizaje de un niño es, ya desde el nacimiento, personal, activo y exploratorio, el sistema educativo que guía el desarrollo intelectual formal del mismo también debiera serlo.

Otro aspecto fundamental de la educación centrada en el niño es ser consciente del concepto de «preparación», que implica marcar los límites del aprendizaje en función de la etapa de desarrollo del niño. Una de las aportaciones más importantes de Piaget al ámbito de la educación, especialmente en lo que se refiere a las matemáticas y a la ciencia, es que los profesores deben respetar y ser conscientes de la capacidad del niño para afrontar una experiencia »



> La inteligencia es lo que usamos cuando no sabemos qué hacer.
> **Jean Piaget**



Los educadores no debieran insistir en una manera concreta de hacer o entender algo, afirmaba Piaget (en la imagen), sino fomentar los procesos de aprendizaje naturales del niño.



En esta escuela Montessori, los niños ponen en práctica las ideas de Piaget. Se les anima a construir su propio conocimiento mediante actividades manuales y debates con los compañeros.

nueva o asimilar nueva información. De este modo, las tareas que marca el maestro debieran reflejar las capacidades cognitivas y adaptarse con la mayor precisión posible al nivel del niño.

Piaget pensaba que los niños no aprenden a través de observaciones pasivas sino de forma activa, y que, por lo tanto, los maestros debieran adaptarse a ello. La interacción entre los alumnos resulta fundamental en el aula, y puesto que una de las mejores maneras de consolidar los conocimientos es enseñar a otra persona, si los niños tienen la posibilidad de comentar los temas activamente entre ellos (en lugar de escuchar pasivamente la lección), aumentan las probabilidades de que profundicen y consoliden lo que han aprendido.

Educación moral

Según Piaget, el desarrollo moral de los niños, al igual que el desarrollo intelectual, se da en etapas y de manera fundamentalmente autónoma. Así pues, el verdadero crecimiento moral no es producto de la enseñanza de los adultos, sino más bien de lo que el niño observa en el mundo que le rodea. Piaget consideraba que la interacción con iguales era absolutamente vital para el desarrollo moral infantil. Es en los iguales, y no en los padres u otras figuras de autoridad, donde se halla la clave para entender conceptos como reciprocidad, igualdad o justicia. En consecuencia, Piaget fomentó apasionadamente la interacción de iguales en el aula como una parte fundamental de la experiencia de aprendizaje.



Los niños solo comprenden realmente lo que descubren por sí mismos.
Jean Piaget



Así, la función del maestro en el aula centrada en el niño de Piaget se parece mucho más a la de un mentor u orientador que a la de un instructor al uso. Es necesario que los maestros evalúen detenidamente el nivel de desarrollo cognitivo del niño y le propongan tareas intrínsecamente motivadoras. Es interesante señalar que los maestros también deben generar desequilibrio cognitivo en sus alumnos para ayudarles a avanzar hacia la siguiente etapa del desarrollo y ofrecerles de esta manera verdaderas oportunidades de aprender. Debieran centrarse en el proceso de

Jean Piaget



Nacido en Neuchâtel (Suiza), Jean Piaget creció con un insaciable interés por el mundo natural y a los 11 años escribió su primer artículo científico. Tras estudiar ciencias naturales y doctorarse en la Universidad de Neuchâtel a los 22 años, se interesó por el psicoanálisis y desarrolló sus teorías de epistemología genética en Francia. Además, fue nombrado director del Instituto Jean-Jacques Rousseau de Ginebra en 1921. Se casó con Valentine Chateney, con quien tuvo tres hijos, que serían los sujetos de muchos de los estudios que realizó sobre el desarrollo cognitivo. Piaget fundó el Centro Internacional de Epistemología Genética en 1955, y lo dirigió hasta su muerte, en 1980. A lo largo de su vida recibió premios y títulos académicos honorarios en todo el mundo.

Obras principales

1932 *El criterio moral en el niño.*
1947 *Psicología de la inteligencia.*
1952 *El nacimiento de la inteligencia en el niño.*
1962 *Psicología del niño.*

aprendizaje, y no tanto en los resultados finales, y animar a los alumnos a formular más preguntas, experimentar y explorar, aunque esto implique equivocarse por el camino. Deben crear sobre todo un espacio de colaboración en el que los alumnos puedan enseñar y aprender los unos de los otros.

Críticas al trabajo de Piaget

Pese a la popularidad y a la amplia influencia que la obra de Piaget ha ejercido en los ámbitos de la psicología del desarrollo, la educación, la ética, la evolución, la filosofía e incluso la inteligencia artificial, sus ideas no se aceptaron sin escepticismo y sin un intenso escrutinio. Como ocurre con todas las teorías influyentes, años de estudio y de investigación han puesto de manifiesto sus problemas y carencias. Por ejemplo, se ha cuestionado el concepto de egocentrismo de Piaget. Las investigaciones que Susan Gelman llevó a cabo en 1979 probaron que los niños de cuatro años son capaces de adaptar la explicación de algo para aclarárselo a una persona que lleve los ojos vendados y que, además, utilizan un lenguaje simplificado cuando hablan con niños más pequeños que ellos, lo que no concuerda con la descripción de un niño egocéntrico que no tiene conciencia de las necesidades del otro.

El retrato que Piaget hace del niño como fundamentalmente independiente y autónomo en su construcción del conocimiento y en su comprensión del mundo físico también encontró ciertas resistencias, porque parecía ignorar la importante contribución que hacen otras personas a su desarrollo cognitivo. La revolucionaria obra de Lev Vygotsky se centró en demostrar que la naturaleza del pensamiento y del conocimiento es fundamentalmente social, contradiciendo de esta manera a Piaget, que suponía que el niño no forma parte de la unidad social. Lev Vygotsky sugiere que el desarrollo humano se da en tres planos (cultural, interpersonal e individual) y se ocupa principalmente de los dos primeros. Su teoría de la zona de desarrollo próximo, que sostiene que el niño necesita la ayuda de adultos o de niños mayores para completar algunas tareas, fue una réplica a Piaget.

Asimismo, algunos estudios se han dedicado a examinar la universalidad de las etapas de desarrollo de Piaget. Pese a que en su momento no disponía de pruebas que lo demostraran, investigaciones transculturales más recientes sobre la etapa sensomotora (como un estudio realizado por Pierre Dasen en 1994), indican que las subetapas propuestas por Piaget son universales, pero que los factores contextuales y culturales parecen afectar al ritmo al que se alcanzan y a la rapidez con que se completan.

Es indudable que el conjunto de la obra de Jean Piaget preparó el terreno para muchas otras áreas de investigación dedicadas a la naturaleza del desarrollo infantil y del desarrollo cognitivo humano. Estableció el marco en el que se ha llevado a cabo una gran cantidad de investigación a lo largo de los siglos XX y XXI, y dio un nuevo giro a la educación en el mundo occidental. ■



Pierre Dasen concluyó que los niños aborígenes australianos, de entre 8 y 14 años, que vivían en zonas remotas de Australia central pasaban por las etapas descritas por Piaget.



Las estructuras profundas, los procesos cognitivos básicos, son universales.
Pierre Dasen





NOS CONVERTIMOS EN NOSOTROS A TRAVÉS DE LOS OTROS

LEV VYGOTSKY (1896–1934)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Constructivismo social

ANTES
Década de 1860 F. Galton desata el debate sobre si es la naturaleza (lo innato) o la educación (lo adquirido) lo que más influye en la personalidad.

DESPUÉS
1952 J. Piaget afirma que la capacidad de integrar y procesar información se desarrolla mediante la interacción de las capacidades innatas del niño y el entorno.

1966 J. Bruner sugiere que se puede enseñar cualquier materia en cualquier etapa del desarrollo infantil.

1990 El psicólogo educativo de EE UU Robert Slavin diseña el modelo de aprendizaje en equipos de estudiantes (STAD), más colaborativo, para limitar los enfoques competitivos y de ganadores/perdedores.

Según el psicólogo ruso Lev Vygotsky, las habilidades necesarias para razonar, entender y recordar derivan de las experiencias del niño con sus padres, maestros e iguales. Entendía el desarrollo como un proceso en tres niveles: cultural, interpersonal e individual, y decidió centrarse en los dos primeros porque creía que las experiencias sociales son las más formativas: «nos convertimos en nosotros a través de los otros».



Todas las funciones psicológicas superiores son relaciones sociales interiorizadas.
Lev Vygotsky



Según Vygotsky, los niños absorben el saber, los valores y el conocimiento técnico que han acumulado las generaciones anteriores a través de la interacción con sus cuidadores, y utilizan esas «herramientas» para aprender a comportarse con eficiencia en el mundo. La interacción social es el único modo de experimentar e interiorizar esas herramientas culturales. La capacidad individual de pensar y razonar también depende de las actividades sociales que fomentan las habilidades cognitivas innatas.

La teoría de Lev Vygotsky influyó en el enfoque tanto del aprendizaje como de la enseñanza. Los maestros debieran desempeñar un papel activo e instructivo, guiando a los niños y atendiéndoles de forma constante para mejorar su atención, concentración y capacidad de aprendizaje, y por lo tanto, aumentar su competencia. Esa idea ha ejercido una gran influencia en la educación, sobre todo a finales del siglo xx, haciendo que derivara hacia la enseñanza centrada en los contenidos, así como al aprendizaje colaborativo. ■

Véase también: Francis Galton 28–29 ▪ Jerome Bruner 164–165 ▪ Jean Piaget 262–269



EL NIÑO NO TIENE POR QUÉ APEGARSE A LOS PADRES

BRUNO BETTELHEIM (1903–1990)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Sistemas de crianza

ANTES
1945 René Spitz, psicoanalista estadounidense, describe las desastrosas consecuencias de la crianza institucional.

1951 John Bowlby concluye que el bebé necesita una relación íntima y continuada con su madre.

1958 El antropólogo de EE UU Melford Spiro escribe la obra *Children of the Kibbutz* e insinúa que los métodos de crianza occidentales centrados en la madre como cuidadora principal funcionan mejor en todas las culturas.

DESPUÉS
1973 Los psiquiatras de EE UU Charles M. Johnston y Robert Deisher afirman que la crianza comunitaria presenta ventajas que muy pocas familias nucleares pueden ofrecer.

Bettelheim dirigió un centro donde cuidadores profesionales atendían a niños con problemas cuyo éxito le hizo cuestionar la idea de que una relación íntima madre-hijo es el mejor entorno de crianza, y se preguntó si el mundo occidental podría aprender algo de los sistemas de educación comunitaria, como el de los kibutz israelíes.

En 1964 vivió varias semanas en un kibutz, donde los niños se criaban en viviendas especiales, fuera de su hogar. En su libro de 1967 *Los niños del sueño* afirmó que los niños de los kibutz no establecen lazos afectivos con ningún progenitor concreto y que, aunque eso llevaba a menos relaciones duales, fomentaba muchas amistades menos íntimas y una vida social activa.



Los niños de los kibutz desarrollan a menudo vínculos más estrechos entre ellos que con los adultos, según observó Bruno Bettelheim. La capacidad de relacionarse con sus compañeros puede explicar su posterior éxito profesional.

Adultos de éxito

Antes de realizar su estudio, Bettelheim había predicho que tal vez los adultos criados en un kibutz serían personas mediocres con escaso impacto cultural en la sociedad. Sin embargo, descubrió que solían convertirse en adultos muy capaces. De hecho, un periodista localizó en la década de 1990 a los niños que Bettelheim había estudiado y descubrió que eran destacados profesionales en un alto porcentaje.

Bettelheim concluyó que la orientación comunitaria de los kibutz era muy eficaz y publicó sus hallazgos con la esperanza de mejorar los sistemas de atención infantil en EE UU. ■

Véase también: Virginia Satir 146–147 ▪ John Bowlby 274–277



TODO LO QUE CRECE SIGUE UN PLAN PREESTABLECIDO

ERIK ERIKSON (1902–1994)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Desarrollo psicosocial

ANTES
1905 S. Freud elabora su teoría del desarrollo psicosexual en cinco fases a través de las cuales el niño alcanza la madurez sexual.

Década de 1930 El psicólogo suizo J. Piaget propone una teoría del desarrollo cognitivo en cuatro etapas.

DESPUÉS
1980 A partir de la obra de Erikson, James Marcia, psicólogo estadounidense, explora la formación de la identidad en la adolescencia.

1996 En *New Passages*, la escritora estadounidense Gail Sheehy señala que hoy en día la adolescencia se está prolongando hasta los 30 años y que se han atrasado unos 10 años todas las etapas del desarrollo adulto eriksoniano.

Erik Erikson concebía el desarrollo humano partiendo del principio epigenético que afirma que todo organismo nace con un propósito y que el desarrollo exitoso supone el cumplimiento de ese propósito. Explicó: «Todo lo que crece tiene un plan preestablecido que determina el desarrollo de las partes». Propuso que la personalidad humana se despliega y evoluciona en ocho etapas predeterminadas y que el crecimiento implica la constante interacción entre fuerzas hereditarias y ambientales.

Las ocho etapas

La primera etapa abarca el primer año de vida y es la de la crisis «confianza/desconfianza». Si las necesidades del bebé no se satisfacen bien, aparecerá la sensación de desconfianza, que puede volver a surgir en relaciones posteriores. La segunda etapa, «autonomía/vergüenza e inseguridad», se da entre los 18 meses y los 2 años de edad. El niño empieza a explorar, pero también experimenta por primera vez la inseguridad y la vergüenza debido a las regañinas de los padres y a los pequeños fracasos. Si el niño aprende a afrontar tanto el éxito como el fracaso, desarrollará una fuerza de voluntad saludable. Entre los 3 y los 6 años se da la tercera etapa, que supone la crisis entre «iniciativa/culpa», cuando el niño aprende a actuar de manera creativa y lúdica, pero también con objetivos concretos. Al relacionarse con otras personas descubre que sus actos pueden afectar negativamente a los demás. Los castigos severos pueden generar un sentimiento de culpa paralizante.

Entre los 6 y los 12 años, el niño se centra en la educación y el aprendizaje de habilidades sociales. Esta cuarta etapa, de «rendimiento/inferioridad», proporciona una sensación de competencia, aunque un énfasis excesivo en el trabajo puede llevar



La esperanza es la primera y más indispensable virtud inherente a la vida.
Erik Erikson



Véase también: G. Stanley Hall 46–47 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Kurt Lewin 218–223 ▪ Jean Piaget 262–269 ▪ Lawrence Kohlberg 292–293

Todo lo que crece sigue un plan preestablecido que determina el desarrollo de las partes.

La personalidad humana se desarrolla en ocho **etapas predeterminadas** entre el nacimiento y la muerte.

Si **superamos con éxito todas las etapas**, nos desarrollamos como personas mentalmente sanas.

El fracaso en cualquier etapa causa **carencias mentales** (como la desconfianza o la culpa abrumadora) que nos acompañan toda la vida.

al niño a equiparar la valía personal con la productividad erróneamente.

La siguiente fase, de «identidad personal/confusión de roles», marca el inicio de la adolescencia; el adolescente desarrolla una identidad coherente mediante la reflexión sobre el pasado, el presente y el futuro. Si se supera con éxito, esta fase garantiza una identidad unitaria; las dificultades pueden llegar a causar una crisis de identidad, término acuñado por Erikson.

En la sexta etapa, de «intimidad/aislamiento», que se da entre los 18 y los 30 años, forjamos relaciones íntimas y experimentamos el amor. En la siguiente etapa, de «generatividad/estancamiento», entre los 35 y los 60 años, trabajamos para las generaciones futuras o para la sociedad mediante actividades culturales o sociales.

La etapa final («integración del yo/desesperanza») se da a los 60; la persona reflexiona sobre su vida y, o se siente feliz y conforme con su edad, o se desespera ante el deterioro físico y la realidad de la muerte. Si la supera con éxito, alcanza la sabiduría. ■



Erikson afirmó que en los años de vejez se alcanza una sensación de «completitud personal» directamente proporcional al grado de éxito con que se superaron las etapas anteriores.



Erik Erikson

Erikson nació en Frankfurt (Alemania), fruto de una relación extramatrimonial. Jamás conoció a su padre biológico y recibió el apellido del marido de su madre, que se casó de nuevo cuando él tenía tres años. Por tanto, no es sorprendente que tuviera dificultades de identidad. Le animaron a estudiar medicina, pero se rebeló y estudió arte. Recorrió Italia como «artista trotamundos» en su juventud. Tras sufrir lo que él denominó una «grave crisis de identidad», marchó a Viena, donde empezó a enseñar arte en una escuela de orientación psicoanalítica y se formó como psicoanalista bajo la supervisión de Anna Freud. En 1933 se casó con Joan Serson, con quien emigró a Boston (EE UU), donde fue el primer psicoanalista infantil de la ciudad. Después enseñó en Harvard, Yale y Berkeley. En 1933, al convertirse en ciudadano estadounidense, eligió y adoptó el apellido Erikson.

Obras principales

1950 *Infancia y sociedad.*
1964 *Insight and Responsibility.*
1968 *Identidad, juventud y crisis.*

LOS VÍNCULOS EMOCIONALES TEMPRANOS SON UNA PARTE INTEGRANTE DE LA NATURALEZA HUMANA

JOHN BOWLBY (1907–1990)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría del apego

ANTES
1926 Sigmund Freud presenta la teoría psicoanalítica del «amor interesado», que sugiere que los bebés se apegan a sus cuidadores porque estos satisfacen sus necesidades fisiológicas.

1935 Konrad Lorenz explica que los animales forjan fuertes vínculos con el primer objeto en movimiento que ven tras nacer.

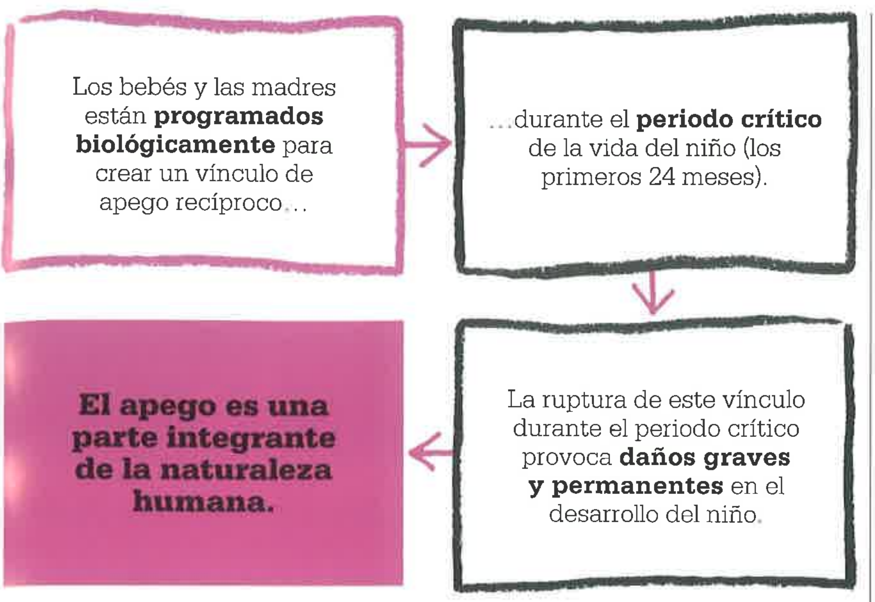
DESPUÉS
1959 Harry Harlow demuestra que los macacos separados de sus madres en la infancia desarrollan problemas sociales y emocionales.

1978 Michael Rutter prueba que los niños se pueden vincular intensamente a diversas figuras de apego (padres, hermanos, otros niños u objetos).

Durante la década de 1950, la teoría predominante sobre cómo forjan vínculos emocionales los bebés partía del concepto psicoanalítico de «amor interesado», que sugería que los bebés establecen vínculos con las personas que satisfacen sus necesidades fisiológicas, como la alimentación. Además, las investigaciones sobre animales de Konrad Lorenz sugirieron que los animales se vinculan con el primer objeto en movimiento que ven, que suele ser la madre.

En este contexto, John Bowlby adoptó una postura claramente evolucionista en relación al apego tem-

Véase también: Konrad Lorenz 77 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Melanie Klein 108–109 ▪ Anna Freud 111 ▪ Kurt Lewin 218–223 ▪ Lev Vygotsky 270 ▪ Bruno Bettelheim 271 ▪ Harry Harlow 278 ▪ Mary Ainsworth 280–281 ▪ Michael Rutter 339



prano. Sostuvo que como los recién nacidos están totalmente indefensos, están programados genéticamente para apegarse a su madre y asegurarse así la supervivencia. En opinión de Bowlby, también las madres están genéticamente programadas para vincularse a sus bebés y necesitan tenerlos cerca. Todo lo que amenace con separar a la madre del hijo activa conductas instintivas de apego y emociones de inseguridad y temor.

Estas ideas constituyeron la base de la teoría desarrollada por Bowlby para explicar la importancia de los vínculos madre-hijo durante toda la vida, así como las dificultades psicológicas que presentan los niños si este vínculo se deteriora o se rompe por completo.

Solo madres

Uno de los aspectos más controvertidos de la teoría de Bowlby es que los bebés se apegan siempre a una mujer, nunca a un hombre. Se trata siempre de una figura materna, aunque no necesariamente debe ser la madre biológica. Bowlby llamó «monotropía» a la tendencia a apegarse a una mujer y subrayó que, aunque el bebé pueda tener más de una figura de apego, el vínculo que establece con la figura materna es distinto y más importante que cualquier otro vínculo que pueda anudar durante su vida. Tanto el bebé como la madre presentan conductas que refuerzan el apego. Así pues, el bebé succiona, se acurruca, mira, sonríe y llora para modelar y controlar la conducta de la cuidadora, y esta se muestra a la vez sensible y responde a las necesidades del bebé. Ambos sistemas conductuales (apego y cuidados) se refuerzan de manera mutua y crean un vínculo que perdurará toda la vida.

Bowlby opina que este vínculo es de tal importancia formativa que si no se establece o si se rompe en los primeros años de vida, el niño sufrirá posteriormente graves consecuencias negativas. También afirma que hay un periodo crítico durante el cual madre e hijo deben desarrollar un vínculo seguro y que llega hasta el primer año de vida o, como máximo, hasta los dos años de edad. Pasados los tres años, cualquier intento de establecerlo sería inútil, y el niño estaría condenado a sufrir las consecuencias de la privación materna.

Privación materna

En 1950, la Organización Mundial de la Salud encargó a Bowlby que estudiara a niños que habían sido separados de sus madres durante la Segunda Guerra Mundial, ya fuera por haber sido evacuados o por haberse quedado sin hogar. También debió estudiar los distintos efectos del internamiento en grandes instituciones (como asilos u orfanatos). Bowlby presentó los resultados de este trabajo inicial en su informe de 1951, titulado *Maternal Care and Mental Health*, en el que concluía que los niños privados de atención materna durante periodos prolongados sufrían posteriormente retraso intelectual, social o emocional en mayor o menor grado.

Cinco años después, Bowlby llevó a cabo una segunda investigación, »



El amor de la madre durante la infancia es tan importante para la salud mental como las vitaminas y las proteínas para la salud física.

John Bowlby





Bowlby predijo que los niños evacuados sufrirían dificultades de apego a largo plazo como consecuencia de la separación forzosa de sus madres. Estudios posteriores confirmaron esta hipótesis.

en esta ocasión sobre niños que habían pasado entre cinco meses y dos años en un sanatorio de tuberculosos (que no ofrecía cuidados maternos alternativos) antes de los cuatro años de edad. Todos estos niños (de 7 a 13 años en el momento del estudio) eran más violentos en sus juegos, demostraban menos iniciativa y más sobreexcitación, y eran menos competitivos que los que se habían criado de manera más convencional.

Bowlby descubrió que, en casos extremos, la privación materna podía derivar hacia un trastorno psicopático de desapego emocional, un estado clínico en que las personas se muestran incapaces de preocuparse sinceramente por los demás, por lo que no establecen relaciones interpersonales significativas. Entre los que presentan este trastorno, la incidencia de la delincuencia juvenil y de conductas antisociales es más elevada, y estos no muestran signos de arrepentimiento ni de culpa. En 1944 Bowlby llevó a cabo un estudio sobre ladrones juveniles y descubrió que muchos habían sido separados de su madre durante un periodo superior a seis meses antes de los cinco años de edad, y un número significativo había desarrollado el trastorno.



El apego define al ser humano desde la cuna hasta la tumba.
John Bowlby



Bowlby cree que el apego seguro temprano es fundamental por ser indispensable para la formación de un modelo de trabajo interno o estructura, que el niño usa para entenderse a sí mismo, a los demás y al mundo. Este modelo guía los pensamientos, emociones y expectativas de la persona incluso en la edad adulta. Como el apego temprano es un modelo para las relaciones futuras, su calidad determinará si el niño aprende a confiar en los demás y a sentirse valioso y seguro en la sociedad. Los modelos de trabajo interno se resisten al cambio, por lo que una vez formados determinan la conducta de la persona y el tipo de relación que establecerá con sus propios hijos.

La función del padre

La teoría del apego de Bowlby ha recibido muchas críticas por exagerar la importancia de la relación madre-hijo y subestimar así la contribución paterna. Bowlby opina que el padre carece de importancia emocional directa para el bebé y que su contribución es indirecta, limitada a apoyar a la madre en los aspectos económico y emocional. La base evolucionista de esta teoría sugiere que las mujeres están inclinadas por naturaleza a la crianza de los hijos y que instintos innatos las guían durante el proceso, mientras que los hombres están más adaptados a la función de mantener a la familia.

No obstante, Rudolph Schaffer, el psicólogo británico que trabajó en la clínica Tavistock de Londres con Bowlby, averiguó que hay una gran variación cultural en lo que concierne al grado de implicación del padre en la crianza de los hijos. Cada vez más padres asumen la función de cuidador principal, lo que sugiere que en la crianza los papeles son una convención social y no tanto una cuestión biológica.

La postura de John Bowlby implica la inferioridad de los hombres como cuidadores, pero Schaffer y el psicólogo de EE UU Ross Parke sugieren que son igualmente capaces de proporcionar ternura y afecto a sus bebés. También concluyeron que el desarrollo final del niño no depende del sexo de su cuidador, sino de la



La observación directa de hombres ejerciendo de cuidadores demuestra que son capaces de tanta ternura y sensibilidad como las mujeres.
H. Rudolph Schaffer



calidad y la fuerza del vínculo que se crea. En una investigación posterior, Schaffer y la psicóloga Peggy Emerson llegaron a la conclusión de que los bebés y los niños pequeños despliegan un amplio abanico de conductas de apego hacia muchas personas aparte de su madre, y que los apegos múltiples podrían no ser la excepción sino la norma.

Estas últimas conclusiones fueron especialmente importantes para las mujeres trabajadoras, porque la teoría de Bowlby implicaba que una madre no debía trabajar, sino quedarse en casa con los niños y cumplir la función de cuidadora principal. Las teorías de Bowlby han hecho que las mujeres trabajadoras cargaran a lo largo de décadas con un gran sentimiento de culpa, pero muchos estudios posteriores han cuestionado este aspecto de la teoría. Por ejemplo, en la década de 1970, los psicólogos Thomas Weisner y Ronald Gallimore demostraron que las madres solo son las únicas cuidadoras en un pequeño porcentaje de las sociedades humanas, y que no resulta infrecuente que grupos de personas (como familiares y amigos) compartan la responsabilidad de la crianza de los niños. Por otro lado, Rudolph Schaffer señala también que el desarrollo del niño es mejor si su madre es feliz en su trabajo que si permanece frustrada en casa.

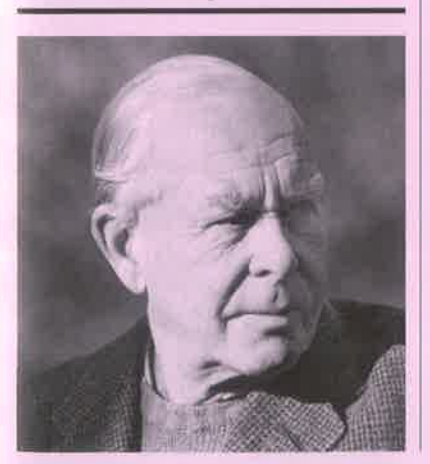
Una obra innovadora

Pese a las múltiples críticas y revisiones de las que ha sido objeto, la obra de Bowlby sigue siendo la explicación más exhaustiva e influyente del apego humano; además, inspiró los novedosos experimentos realizados por Harry Harlow y por Mary Ainsworth. Psicólogos posteriores han partido de la premisa básica de Bowlby para profundizar en el apego infantil y desarrollar teorías sobre el apego adulto que exploran cómo influye el vínculo con los progenitores en el que se establecerá en el futuro con la pareja. Las teorías de Bowlby también han tenido efectos beneficiosos en diversos aspectos de la crianza infantil, como, por ejemplo, la mejora de la atención institucional y el fomento de la acogida como alternativa. ■



Bowlby afirmó que las guarderías no son adecuadas para cuidar a los bebés, porque la privación materna lleva a la delincuencia juvenil. Esto planteaba un gran dilema a las madres trabajadoras.

John Bowlby



Fue el cuarto de los seis hijos de una familia londinense de clase media alta. A los siete años le enviaron a un internado después de haber estado al cuidado sobre todo de niñeras, experiencias que le hicieron especialmente sensible a las dificultades de apego de los niños pequeños. Estudió psicología en el Trinity College de Cambridge y durante un tiempo dio clases a delincuentes infantiles. Después se licenció en medicina y se formó como psiquiatra.

Durante la Segunda Guerra Mundial sirvió en el cuerpo médico del ejército británico y en 1938 se casó con Ursula Longstaff, con quien tuvo cuatro hijos. Tras la guerra fue nombrado director de la clínica Tavistock, donde permaneció hasta jubilarse. En 1950 llevó a cabo un gran estudio para la Organización Mundial de la Salud. Falleció a los 83 años de edad.

Obras principales

1951 *Maternal Care and Mental Health* (informe para la OMS)
1959 «Separation Anxiety»
1969, 1973, 1980 *El apego y la pérdida* (3 volúmenes)



EL CONTACTO FÍSICO ES EXTRAORDINARIAMENTE IMPORTANTE

HARRY HARLOW (1905–1981)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría del apego

ANTES
1926 La teoría freudiana del amor condicional sugiere que el bebé se apega al cuidador porque le alimenta.

1935 K. Lorenz afirma que los animales crean fuertes vínculos con el primer objeto en movimiento que ven, que suele ser la madre.

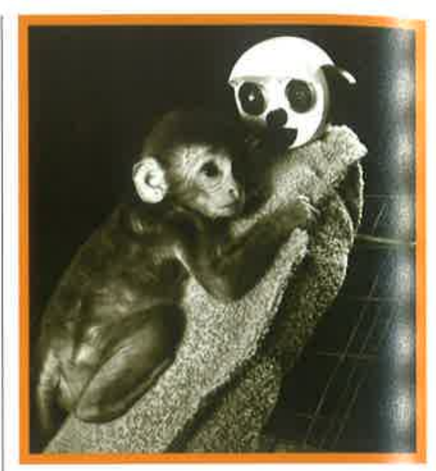
1951 Según J. Bowlby, bebé y madre están programados genéticamente para crear un vínculo potente y exclusivo.

DESPUÉS
1964 Los psicólogos británicos Rudolf Schaffer y Peggy Emerson demuestran que los bebés se apegan a personas que no les proporcionan alimentación y cuidados.

1978 M. Rutter demuestra que los niños se vinculan a varias figuras de apego e incluso a objetos.

Muchos psicólogos habían sugerido que el bebé se apega a su cuidador sencillamente porque es quien satisface su necesidad de alimentación. John Bowlby rechazó esta idea en el plano teórico, y Harry Harlow se propuso hacerlo experimentalmente.

Harlow separó a crías de macaco de su madre y luego las colocó en jaulas con «madres» de sustitución: una estaba hecha de alambre y tenía un biberón; la otra era de felpa suave y acogedora, pero no tenía biberón. Entonces, si la teoría del «amor condicional» era correcta, las crías se quedarían con la madre que les proporcionaba el alimento. Sin embargo, pasaban la mayor parte del tiempo con la de felpa, a la que usaban como base segura y a la que se aferraban cuando se introducían en la jaula objetos que les daban miedo. En estudios posteriores, en que la madre de felpa también podía acunarlas y darles comida, el apego fue aún más fuerte. Harlow llegó a sugerir que la función principal del amamantamiento podría ser garantizar el contacto físico con la madre.



Las crías de macaco del experimento de Harlow desarrollaron un intenso apego a las suaves «madres» de felpa, a pesar de que estas no podían proporcionarles alimento.

La obra de Harlow tuvo una gran repercusión, porque los psicólogos y médicos de la época advertían a padres y madres que no debían acunar ni coger en brazos al bebé cuando lloraba. El resultado de este estudio fue tan concluyente que cambió el enfoque de los cuidados parentales en el mundo occidental.

Véase también: Konrad Lorenz 77 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ John Bowlby 274–277 ▪ Mary Ainsworth 280–281 ▪ Michael Rutter 339



PREPARAMOS A LOS NIÑOS PARA UNA VIDA CUYO TRANSCURSO DESCONOCEMOS POR COMPLETO
FRANÇOISE DOLTO (1908–1988)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicoanálisis

ANTES
1924 S. Freud teoriza sobre la angustia de castración infantil, que Dolto considera un factor en la autoimagen corporal inconsciente.

1969 J. Lacan investiga el concepto de «otredad», esencial en la obra de Dolto y que trata de la individualidad de las personas.

DESPUÉS
1973 Se abre en La Neuville-du-Bosc (Francia) una escuela basada en las teorías de Dolto que prioriza el bienestar y las actividades no obligatorias.

1978 Se inaugura en París La Maison Verte, un centro de día basado en las ideas de Dolto. Su objetivo es ayudar a padres e hijos a minimizar los efectos adversos de la separación.

Françoise Dolto, médica y psicoanalista francesa, vivió una infancia muy difícil, por lo que decidió dedicarse a ayudar a los niños a descubrir y liberar sus deseos, convencida de que de esta manera podría prevenir las neurosis. Opinaba que algunas enfermedades infantiles habituales eran en realidad un reflejo de la falta de conexión entre los padres y los hijos, y observó que con frecuencia los adultos parecían incapaces de entender a los niños, a pesar de haberlo sido antes también.

Un punto de vista único

Françoise Dolto creía que cada niño tiene un punto de vista único, que la educación tradicional intenta coartar. Condenaba todo sistema moral o educativo que intentara controlar al niño mediante la obediencia o la imitación, y se mostró además disconforme con las diferentes técnicas que se utilizaban tanto en la escuela como en casa porque pretendían anticipar el futuro del niño, cuando en realidad es imposible conocerlo. Dolto sostuvo que los niños son muy distintos de los adultos que les enseñan, porque pueden tener experiencias que las generaciones pasadas no pudieron tener a la misma edad.

Según Dolto, el objetivo de la educación es proporcionar al niño la libertad necesaria para que pueda explorar sus inclinaciones naturales. El adulto debe ser un ejemplo para el niño, en vez de intentar imponer un método. Por lo tanto, la función del educador es enseñar al niño a dirigir su propia vida. ■



Para los adultos ya es demasiado tarde; hay que trabajar con los niños.
Françoise Dolto



Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Alfred Adler 100–101 ▪ Jacques Lacan 122–123 ▪ Daniel Lagache 336–337



UNA MADRE SENSIBLE CREA UN APEGO SEGURO

MARY AINSWORTH (1913–1999)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría del apego

ANTES
Década de 1950 J. Bowlby destaca la importancia del vínculo maternofilial.

1959 La investigación realizadas por H. Harlow con crías de macaco demuestra que estas usan la figura de apego como base segura para explorar su entorno.

DESPUÉS
1980 Brian E. Vaughn, psicólogo estadounidense, demuestra que la figura de apego puede cambiar en función de las variaciones de la situación familiar.

1990 La psicóloga estadounidense Mary Main identifica un cuarto tipo de apego (desorganizado) en niños pequeños que temen tanto al entorno como a la figura de apego.

Mary Ainsworth se interesó de un modo particular por la relación maternofilial a principios de la década de 1950, cuando trabajaba en estrecha colaboración con John Bowlby, el teórico del apego. En 1969 puso en práctica una técnica conocida como «situación extraña» para estudiar cómo los bebés equilibran su necesidad de apego y de autonomía bajo distintos niveles de estrés. Ainsworth colocaba a una madre y a su hijo de un año en una sala con juguetes para que el bebé pudiera jugar, y observaba las interacciones de ambos antes y des-

Cuando un niño es **separado de su madre**, muestra uno de tres tipos de apego.

Si no da señales de malestar, o un desconocido puede consolarle, el apego es **ansioso-evitativo**.

Si da señales de malestar intenso, pero se resiste al contacto con la madre cuando esta vuelve, el apego es **ansioso-ambivalente**.

Si da señales de malestar, pero cuando la madre vuelve la utiliza como base segura desde la que explorar, se trata de un apego seguro.

Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ John Bowlby 274–277 ▪ Harry Harlow 278 ▪ Jerome Kagan 339 ▪ Michael Rutter 339



La conducta de apego se activa intensamente en situaciones en que la figura de apego es inaccesible.
Mary Ainsworth



pués de la introducción de una persona desconocida en la sala. La «situación» incluía momentos en que la madre salía de la sala y dejaba al bebé con el desconocido, para luego regresar.

Para Ainsworth, la información más relevante sobre el vínculo madre-hijo no procedía de la reacción del bebé cuando la madre salía, sino de cómo reaccionaba a su regreso, y sugirió que las reacciones del bebé tras reunirse con su madre indican tres modelos o tipos de apego.

Tipos de apego

Alrededor del 70% de los bebés de los estudios de Ainsworth presentaron un «apego seguro». Utilizaban a la madre como base segura desde la que explorar. Mostraban malestar si se iba de la sala, pero jugaban tranquilamente, incluso en presencia de un desconocido, siempre que la madre estuviera accesible.

Los bebés que parecían indiferentes a su madre y que apenas reaccionaban cuando esta dejaba la sala mostraban un apego «ansioso-evitativo». Se consolaban igual con el desconocido que con la madre. Cerca del 15% de los bebés presentaron este tipo de apego. El otro 15%, descrito como «ansioso-ambivalente», mostraba temor ante el desconocido incluso en presencia de la madre. Cuando esta salía de la habitación daban pruebas de intenso malestar, pero seguían enfadados y se resistían al contacto con ella cuando volvía.

Ainsworth afirmó que el tipo de apego está en gran medida determinado por la sensibilidad de la madre. Así, una madre sensible entiende las necesidades de su hijo y responde adecuadamente, creando así un apego seguro.



Las madres de culturas no occidentales suelen tener a sus hijos junto a ellas en todo momento. Las costumbres pueden afectar a la incidencia de los distintos tipos de apego en una comunidad.

Críticas

Los críticos de la obra de Ainsworth sugieren que los tipos de apego no siempre son permanentes y que los bebés no encajan plenamente en una sola categoría. También se han observado diferencias culturales. Así, en 1990, un estudio japonés halló un porcentaje inusualmente elevado de niños ansioso-ambivalentes, lo cual podría deberse a que los bebés japoneses están menos acostumbrados a separarse de la madre que los estadounidenses. Sin embargo, aún se considera «la situación extraña» (que sigue replicándose en la actualidad) uno de los estudios más importantes en la investigación sobre el apego. ■

Mary Ainsworth

Nació en Glendale (Ohio, EE UU), pero su familia se trasladó a Canadá cuando ella tenía cinco años. Se doctoró en psicología en la Universidad de Toronto en 1939, donde fue profesora antes de incorporarse a las fuerzas armadas femeninas de Canadá en 1942. Tras la Segunda Guerra Mundial volvió a la Universidad de Toronto. En 1950 se casó con Leonard Ainsworth y se trasladó a Londres, donde trabajó con J. Bowlby en la clínica Tavistock. En 1954 Leonard aceptó un trabajo en Uganda, y Mary pudo aprovechar su estancia en ese país africano para estudiar la vinculación maternofilial en una sociedad tribal. Al regresar a EE UU, en 1956, Mary prosiguió su carrera académica. En 1975 obtuvo la titularidad como profesora en la Universidad de Virginia.

Obras principales

1967 *Infancy in Uganda.*
1971 *Infant Obedience and Maternal Behavior.*
1978 *Patterns of Attachment.*



¿QUIÉN ENSEÑA A UN NIÑO A ODIAR Y TEMER A LAS PERSONAS DE OTRA RAZA?

KENNETH CLARK (1914–2005)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Actitudes raciales

ANTES
1929 El escritor de origen alemán Bruno Lasker propone métodos para el estudio de la percepción infantil de la raza en *Race Attitudes in Children*.

Principios de la década de 1930 El psicólogo canadiense Otto Klineberg colabora en la lucha por la igualdad salarial de los maestros negros.

DESPUÉS
1954 En el caso Brown, el Tribunal Supremo de EE UU dictamina que la segregación racial en las escuelas es inconstitucional.

1978 E. Aronson idea el método del «rompecabezas», que consiste en que grupos interraciales trabajen juntos a fin de reducir los prejuicios raciales en las aulas integradas.

A finales de la década de 1930, Kenneth Clark y su esposa, Mamie Phipps Clark, estudiaron los efectos psicológicos de la segregación racial en los niños afroamericanos en edad escolar, sobre todo en lo concerniente a su autoimagen. Para determinar si los niños eran conscientes de las diferencias raciales y en qué medida, y las actitudes subyacentes en relación a la raza, idearon un test con muñecas. Trabajaron con niños de tres a siete años y usaron cuatro muñecas idénticas, excepto por el color de la piel, que iba desde distintos tonos de blanco al negro. Los niños demostraron una conciencia de raza innegable: identificaron correctamente las muñecas en función del color de la piel, además de identificarse a sí mismos en términos raciales al escoger la muñeca cuyo color se parecía más al propio.

Para explorar las actitudes de los niños hacia la raza, los Clark les pidieron que señalaran la muñeca que les gustaba más o con la que preferirían jugar; cuál tenía el color más bonito y cual era la más fea. Los niños de color mostraron una clara y perturbadora preferencia por las muñecas blancas y rechazaron las negras, lo cual podía verse como una forma indirecta de autorrechazo. Convencidos de que esto reflejaba la tendencia de los niños a absorber los prejuicios raciales, los Clark se plantearon la siguiente pregunta: «¿Quién enseña a un niño a odiar y temer a las personas de otra raza?»



Los experimentos de Clark realizados en torno a 1940 revelaron que los niños negros de escuelas segregacionistas preferían las muñecas blancas: habían absorbido los prejuicios dominantes.

Transmisión de prejuicios

Los Clark intentaron entender las influencias que modelaban el prejuicio racial en EE UU y concluyeron que cuando los niños aprenden a evaluar las diferencias raciales en relación a los estándares de la sociedad, deben

Véase también: Elliot Aronson 244–245 ▪ Muzafer Sherif 337

A los tres años, los niños ya tienen **conciencia racial** y empiezan a formar prejuicios.

→

En EE UU, en la década de 1930, los niños blancos y negros manifestaban preferencia por la piel blanca y **rechazo hacia la negra**.

↓

¿Quién enseña a un niño a odiar y temer a las personas de otra raza?

←

La segregación racial y la influencia de padres, maestros, compañeros y medios de comunicación hacen que el niño interiorice actitudes racistas.

identificarse con un grupo racial concreto y con una posición concreta en una jerarquía. El hecho de que los niños negros escogieran la muñeca blanca probaba que eran conscientes de que la sociedad estadounidense prefería a las personas blancas y así lo habían interiorizado. Niños de tres años expresaban las mismas actitudes que los adultos de su comunidad.



Con la segregación, la sociedad dice a un grupo de seres humanos que son inferiores.
Kenneth Clark



Para los Clark, dichas actitudes están determinadas por una combinación de influencias de padres, profesores, amigos, cine, cómics y televisión. Aunque no es frecuente que los padres enseñen deliberadamente a sus hijos a odiar a otros grupos raciales, muchos transmiten de modo inconsciente las actitudes sociales dominantes. Por ejemplo, si los padres blancos impiden a sus hijos jugar con niños de color, les enseñan implícitamente a temerlos y evitarlos.

En 1950, Clark publicó el resumen de su estudio, en el que insistía en que la segregación racial era perjudicial para la personalidad tanto de los niños blancos como de los de color. Su declaración en 1954 como experto en el caso Brown contra la Junta de Educación de Topeka, en el que se determinó que la segregación racial en las escuelas públicas era inconstitucional, contribuyó a la integración de las aulas y al movimiento por los derechos civiles en EE UU. ■



Kenneth Clark

Nació en la Zona del Canal de Panamá, pero se trasladó a Harlem (Nueva York) cuando tenía cinco años. Su madre se negó a aceptar que su hijo se viera limitado a la formación profesional o al comercio, y lo matriculó en el instituto. Más adelante cursó un máster en psicología en la Universidad de Howard (Washington, D.C.), donde conoció a su esposa, Mamie. Ambos investigaron juntos y se convirtieron en los primeros afroamericanos en doctorarse en la Universidad de Columbia (Nueva York). También fundaron centros de desarrollo infantil y de oportunidades para la juventud en Harlem.

Kenneth Clark fue además el primer afroamericano en obtener un puesto de profesor titular en la Universidad de la Ciudad de Nueva York y en presidir la Asociación Americana de Psicología.

Obras principales

1947 *Racial Identification and Preference in Negro Children.*
1955 *Prejudice and Your Child.*
1965 *Dark Ghetto.*
1974 *Pathos of Power.*



LAS NIÑAS SACAN MEJORES NOTAS QUE LOS NIÑOS

ELEANOR E. MACCOBY (n. en 1917)

No existe diferencia significativa en la **aptitud intelectual** general de niños y niñas.

→ Pero como las niñas tienden a esforzarse más en clase, muestran más interés y tienen mejores hábitos de trabajo…

→ **…sacan mejores notas que los niños.**

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología feminista

ANTES
Principios del siglo xx Se llevan a cabo los primeros estudios de psicólogas sobre las diferencias sexuales.

Década de 1970 Los estudios tienden a resaltar las diferencias existentes entre hombres y mujeres.

DESPUÉS
Década de 1980 Los estudios sugieren diferencias estructurales entre el cerebro masculino y el femenino.

1993 Anne Fausto-Sterling sostiene que existe una gradación biológica entre lo «masculino» y lo «femenino» que permite identificar cinco sexos.

2003 S. Baron-Cohen afirma que el cerebro femenino está programado para la empatía, y el masculino, para la comprensión de sistemas.

La aparición de psicólogas feministas en la década de 1970 reavivó el interés por el estudio de las diferencias entre los sexos, que se había difuminado con el auge del conductismo. Cada vez más interesada en las cuestiones feministas y decepcionada por la tendencia de la literatura psicológica a informar sobre estudios que insistían en las diferencias entre hombres y mujeres en lugar de en sus similitudes, la psicóloga de EE UU Eleanor Maccoby, junto con su alumna Carol Jacklin, revisó más de 1.600 estudios sobre las diferencias de género. Ambas publicaron sus conclusiones en la obra *The Psychology of Sex Differences* (1974) para demostrar que lo que la mayoría considera diferencias fundamentales entre los sexos no son más que mitos y que muchos estereotipos de género son falsos. Aunque algunas conclusiones habían demostrado que los niños son más agresivos y más aptos para las matemáticas y el razonamiento espacial que las niñas, y que estas tienen más habilidades verbales, estudios posteriores revelaron que esas diferencias eran despreciables o más complejas de lo que parecía.

Una diferencia innegable y constante era que «las niñas sacan mejores notas que los niños» en la escuela. Para Maccoby este dato era muy interesante, principalmente porque las niñas no obtenían mejores puntuaciones en las pruebas de aptitud cuando se evaluaban todas las ma-

Véase también: Janet Taylor Spence 236 ▪ Simon Baron-Cohen 298–299



Las niñas responden más a las expectativas del profesor y están más dispuestas a trabajar, según las investigaciones de Maccoby. Por eso sacan mejores notas que los niños.

terias. Es más, la investigación anterior sobre la motivación de logro (para alcanzar metas) parecía indicar que los chicos debían superar a sus compañeras. Los niños estaban más orientados al éxito que las niñas, por lo que se implicaban más en las tareas y presentaban más conductas exploratorias; a las niñas les interesaba ante todo el éxito en las relaciones interpersonales, se esforzaban por agradar a los demás y demostraban poca seguridad en sí mismas respecto a muchas tareas.



Estereotipos en entredicho

Maccoby rebatió estos supuestos y señaló que las niñas logran más éxitos académicos que los niños, muestran más interés por las tareas relacionadas con la escuela desde una edad más temprana y tienen menos probabilidades de dejar los estudios antes de acabar la secundaria.

Su conclusión fue que las mejores notas de las niñas reflejan una combinación de mayor esfuerzo e interés y mejores hábitos de trabajo. Cualquiera que sea la diferencia entre niños y niñas en cuanto a la motivación de logro, no refleja la motivación escolar. Esta podría ser significativa a lo largo de la vida de las niñas, ya que el rendimiento escolar también es crucial para el rendimiento laboral.

La controversia sobre las diferencias inherentes al sexo está ligada a cuestiones políticas generales sobre cómo debe organizarse la sociedad y cuáles son las funciones para las que hombres y mujeres están preparados «por naturaleza». Al poner de manifiesto la tendencia de la literatura psicológica a publicar resultados que indican diferencias sexuales y a ignorar los que indican igualdad, esta psicóloga estadounidense contribuyó a la lucha contra la asignación de hombres y mujeres a profesiones estereotípicas. ■



Las niñas son asertivas y activas, lo que fomenta su desarrollo intelectual.
Eleanor E. Maccoby



Eleanor E. Maccoby



Nació en Tacoma (Washington), se licenció en la Universidad de Washington y se doctoró en psicología experimental en la Universidad de Michigan. En la década de 1940 trabajó para el Departamento de Agricultura y en la Universidad de Harvard, donde supervisó la investigación sobre la crianza de los hijos. Al constatar que los prejuicios de género le impedían avanzar, se trasladó a la Universidad de Stanford, donde se convirtió en la primera catedrática del Departamento de Psicología. La Fundación Americana de Psicología le otorgó el premio a su carrera, y la Asociación Americana de Psicología creó un premio con su nombre. Sus esfuerzos para desmontar los estereotipos resultan clave para entender la socialización infantil y las diferencias de género.

Obras principales

1966 *The Development of Sex Differences.*
1974 *The Psychology of Sex Differences.*
1996 *Adolescents after Divorce.*

CASI TODAS LAS CONDUCTAS HUMANAS SE APRENDEN POR MODELADO

ALBERT BANDURA (n. en 1925)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría del aprendizaje social

ANTES
1938 B. F. Skinner propone el concepto conductista de condicionamiento operante, que analiza los refuerzos positivos y negativos en el aprendizaje.

1939 John Dollard, psicólogo de EE UU, considera que la agresión siempre deriva de la frustración, y que esta siempre lleva a la agresión.

DESPUÉS
1966 El psicólogo de EE UU Leonard Berkowitz afirma que para que la agresión siga a la ira, debe haber estímulos ambientales.

1977 El psicólogo de EE UU Robert A. Baron sugiere que el experimento de Bandura implica que la violencia en los medios contribuye a la violencia en la sociedad.

Durante las décadas de 1940 y 1950, el aprendizaje se entendía fundamentalmente en términos conductuales, y la teoría dominante era la del condicionamiento operante (la recompensa y el castigo como únicos determinantes del aprendizaje) de B. F. Skinner. En este contexto, Albert Bandura centró su interés en el estudio de la agresividad infantil como conducta adquirida: la consideraba demasiado compleja para ser explicada desde la perspectiva del condicionamiento operante.

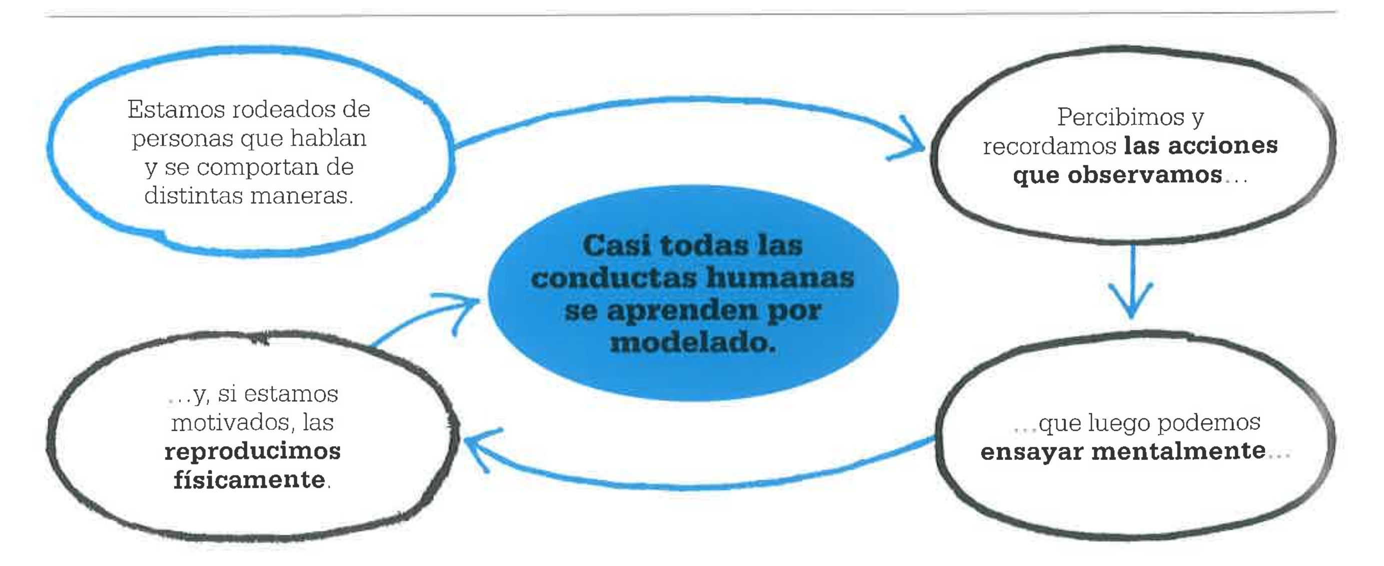
La hipótesis de Bandura era que los niños aprenden a comportarse de manera agresiva mediante la observación y la imitación de la conducta violenta de los adultos, sobre todo en el entorno familiar. Consideraba que la clave del problema se encuentra en la intersección entre el condicionamiento operante de Skinner y la teoría freudiana de la identificación, que describe cómo se integran las características de otros en la propia personalidad. Los estudios llevados a cabo por Albert Bandura culminaron con el célebre experimento del muñeco bobo y su influyente tratado de 1977, titulado *Teoría del aprendizaje social*.

La teoría del aprendizaje social

La teoría de que no aprendemos por refuerzo (sistema de castigos y recompensas) sino por la observación de otros es el núcleo de la teoría del aprendizaje social, que sugiere que se aprende ensayando mentalmente y luego imitando las acciones observadas en otras personas, que sirven de modelo de conductas apropiadas o aceptables. De esta manera, para Albert Bandura, «casi todas las conductas humanas se aprenden por modelado».

Bandura determinó cuatro condiciones necesarias para el proceso de modelado de una conducta: atención, retención, reproducción y motivación. Para aprender, el aprendiz debe prestar atención a la conducta, recordar lo que ha visto u oído, ser físicamente capaz de reproducir la conducta y tener un buen motivo o razón para reproducirla, como, por ejemplo, la expectativa de una recompensa.

A pesar de que el concepto de recompensa forma parte de su teoría del aprendizaje social, Bandura no es conductista: de hecho, sus ideas sobre la relación entre el entorno de una persona y su conducta son radi-



Véase también: Konrad Lorenz 77 ▪ B. F. Skinner 78–85 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Lev Vygotsky 270

calmente anticonductistas. Según el conductismo, las circunstancias ambientales determinan completamente la conducta, pero Bandura cree en el «determinismo recíproco», es decir, que la persona influye sobre el entorno y el entorno sobre la persona. Bandura concebía la personalidad como la interacción entre tres elementos diferenciados: entorno, conducta y procesos psicológicos (la capacidad de utilizar el lenguaje y de generar imágenes mentales). Estos tres elementos son muy importantes para el estudio de la agresividad en los niños, que, según opina Bandura, se aprende mediante la observación y la imitación de la del modelo adulto.

El experimento del muñeco bobo

En 1961, Bandura realizó el experimento del muñeco bobo sobre la agresividad infantil, concebido desde la perspectiva del aprendizaje social y con el que quería explicar cómo se desarrolla la conducta agresiva, qué motiva la agresión y qué determina si una persona seguirá comportándose agresivamente o no. El experimento confirmó que el niño imita la conducta del adulto que le sirve de modelo, demostrando así el poder de los ejemplos de actos agresivos sobre la sociedad.



La conducta creó parte del entorno, y el entorno resultante influyó a su vez en la conducta.
Albert Bandura





Niños atacando al muñeco bobo en el experimento de Bandura sobre conducta agresiva en 1961. En algunos casos, los sujetos idearon nuevos modos de atacarlo con otros juguetes que tenían a mano.

Para llevar a cabo el experimento se seleccionaron 36 niños y 36 niñas de tres a seis años de una guardería local y se formaron tres grupos de 24; en cada grupo debía haber 12 niños y 12 niñas. El primer grupo sirvió de control (sin modelo adulto); el segundo se expuso a la conducta agresiva de un adulto con un muñeco bobo inflable, y el tercero fue expuesto a un modelo adulto pasivo. Las pruebas se hicieron a cada niño por separado, para garantizar que no se viera influido por lo que hacía el resto de sus compañeros.

En los experimentos con el segundo grupo, cada niño observaba cómo un adulto agredía, verbal y físicamente, al muñeco. Lo golpeaba con un martillo, lo lanzaba al aire, le daba patadas, lo hacía caer y, una vez en el suelo, continuaba golpeándolo. En el siguiente paso se dejaba al niño solo en una sala con juguetes, entre los que había un muñeco bobo. En todos los casos, el niño imitó gran parte de la conducta agresiva del modelo adulto e incluso ideó nuevos actos violentos. En general, los niños de este grupo también se mostraron menos inhibidos que los niños de los otros grupos y más atraídos por las pistolas, a pesar de que el juego con armas de fuego no se había modelado.

En cambio, los niños del grupo de control y los del modelo pasivo solo actuaron con violencia física »

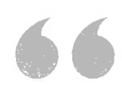


La violencia en los videojuegos y medios de comunicación suele citarse como un posible origen de modelado de conducta, aunque la investigación no ha aportado pruebas sólidas de ello.

o verbal en raras ocasiones. Aunque Bandura valoró la posibilidad de que la observación de actos agresivos tan solo hubiera debilitado la inhibición de una agresividad reprimida previamente, el hecho de que imitaran con frecuencia la conducta que acababan de ver sugería la existencia del aprendizaje por observación.

La violencia en los medios

La investigación realizada por Bandura generó una gran polémica sobre la prevalencia de la violencia en los medios de comunicación. Si un desconocido violento puede ser un modelo para los niños, también los programas de televisión debían de ser una fuente de modelos de conductas agresivas. Los programas de televisión y las películas actuales incluyen escenas de gran violencia y que a menudo se expresa como una conducta aceptable (o al menos, esperada), y los niños que la presencian habitualmente podrían sentirse inclinados a imitarla. Esta idea ha desatado un encendido debate, ya que muchos estudios sugieren que las películas y los programas violentos no solo no aumentan las tendencias agresivas de los niños, sino incluso que la exposición a la violencia puede reducir la agresividad infantil. Esta teoría, basada en el efecto catártico, supone que el espectador es capaz de identificarse con el personaje violento y liberar emociones negativas, por lo que después sería menos agresivo.



La exposición a modelos agresivos no es catártica.
Albert Bandura



Para otros psicólogos, la televisión es un medio educativo y, puesto que los personajes televisivos son modelos para los niños, debiera presentar modelos positivos para contribuir a reducir el nivel de violencia existente en la sociedad.

Pese a que Bandura no cree en el efecto catártico de la observación de la conducta agresiva, pretendió matizar que existe una diferencia entre aprendizaje y comportamiento. Si bien los niños pueden aprender conductas agresivas por observación, la contemplación de actos violentos no lleva necesariamente a cometerlos, por lo que no se debiera suponer una relación más directa y causal entre la violencia televisiva y la violencia en el mundo real.

Los teóricos del aprendizaje social reconocen que la cognición desempeña una función en el proceso de modelado y que los procesos cognitivos median entre la observación y la imitación de la violencia. Así, por ejemplo, la percepción y la interpretación de la violencia en televisión y el realismo del programa son dos variables importantes.

Bandura considera que también las experiencias ambientales influyen en el aprendizaje social de la agresividad infantil. No resulta extraño que las personas que residen en barrios con un elevado índice de delincuencia tengan más probabilidades de cometer actos violentos que las que viven en zonas con índices más bajos.

Desarrollo de la identidad sexual

La teoría del aprendizaje social que subyace a la investigación de Bandura sobre la agresividad infantil ha tenido importantes repercusiones sobre nuestra comprensión del desarrollo de la identidad sexual. Según la teoría del desarrollo de la identidad de género, uno de los motivos por los que niños y niñas tienden a presentar diferencias de conducta es que sus padres (al igual que otros adultos e iguales significativos) les

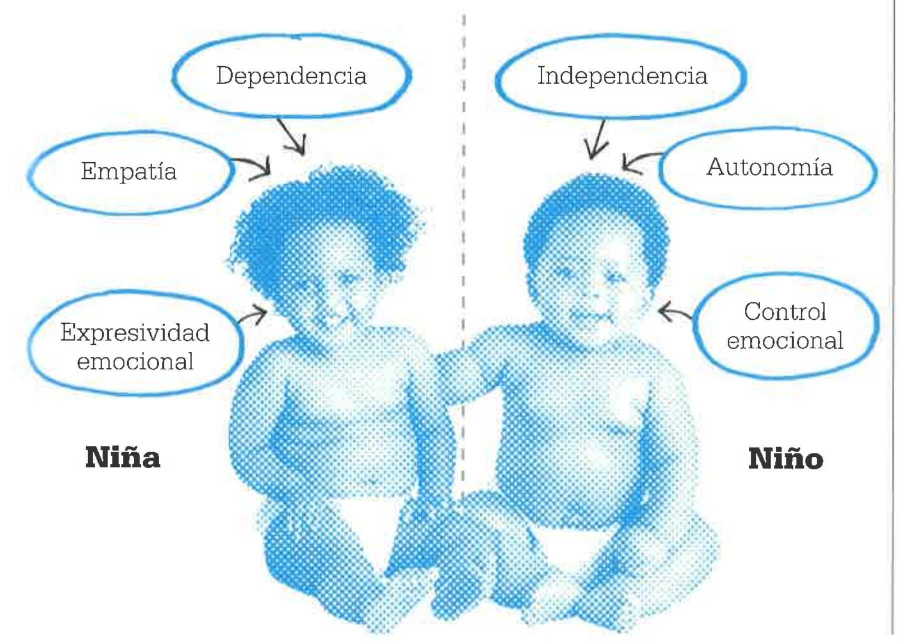
tratan de distinto modo. Se ha probado que, desde que el niño nace, las personas de su entorno adaptan su conducta a sus propias expectativas relativas al género; de esta manera, el niño o la niña se comportará de acuerdo con lo que se considere la norma.

Según las conclusiones a las que llegó Bandura, los niños aprenden también a comportarse por refuerzo y por observación. Cuando un niño imita la conducta de otro tiene más probabilidades de recibir un refuerzo positivo por presentar el tipo de conducta que se considera más adecuado para su sexo; asimismo se desalentarán, de manera más o menos sutil o tajante, las conductas inadecuadas.

A pesar de que el trabajo de Bandura ha recibido críticas (centradas a menudo en si sus ideas constituyen una verdadera teoría del desarrollo cognitivo), sus conclusiones y teorías continúan citándose y debatiéndose medio siglo después, prueba del alcance de su influencia. Sus revolucionarias aportaciones comprenden numerosas áreas de la psicología, como la teoría cognitiva social, la teoría de la personalidad e incluso la práctica terapéutica, y sus ideas tendieron un puente entre las teorías del aprendizaje conductistas precedentes y las cognitivas que siguieron.

El interés de Albert Bandura en procesos como la atención, la motivación y la memoria supuso un alejamiento del estudio exclusivo de variables observables y mensurables (el único objeto de investigación de los conductistas) y la entrada en el espacio mental en busca de información sobre cómo aprendemos. Por todo ello, para muchos de sus colegas Bandura es uno de los psicólogos más destacados e influyentes de todos los tiempos. ■

La conducta infantil que se considera adecuada para cada sexo, como la independencia (en los niños) o la empatía (en las niñas), suele ser reforzada por las expectativas de los adultos, así como por la imitación de los adultos y de sus iguales por parte de los propios niños.





Albert Bandura

De padres polacos, Bandura nació en la pequeña ciudad canadiense de Mundare, en Alberta. Cursó sus estudios en la Universidad de Columbia Británica y se doctoró en la de Iowa (EE UU), donde despertó su interés por las teorías del aprendizaje. Empezó a enseñar en la Universidad de Stanford (California) en 1953; hoy día es profesor emérito de esta universidad.

Es uno de los psicólogos más eminentes e influyentes del mundo. Ha recibido muchos galardones, como el premio Thorndike por la contribución de la psicología a la educación (1999) o el premio por toda su carrera concedido por la Asociación para el Avance de la Terapia de la Conducta (2001). Bandura cuenta con más de 16 títulos académicos honorarios y en el año 1974 fue elegido presidente de la Asociación Americana de Psicología.

Obras principales

1973 ***Aggression: A Social Learning Analysis.***
1977 ***Teoría del aprendizaje social.***
1986 ***Pensamiento y acción: fundamentos sociales.***



LA MORALIDAD SE DESARROLLA EN SEIS ETAPAS

LAWRENCE KOHLBERG (1927–1987)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Desarrollo moral

ANTES
1923 S. Freud presenta una explicación psicoanalítica del desarrollo moral.

1932 Para Piaget, la moralidad se desarrolla a partir de dos tipos de juicio: uno sujeto a las normas de los demás y otro sujeto a las normas internas.

DESPUÉS
1977 El psicólogo educativo estadounidense William Damon sugiere que los niños son capaces de tener en cuenta las necesidades de los demás antes de lo que afirma Kohlberg.

1982 Nancy Eisenberg, psicóloga estadounidense, afirma que para entender el desarrollo moral del niño hay que estudiar cómo razona cuando sus necesidades entran en conflicto con las de otro.

Lawrence Kohlberg creía que la moralidad se desarrolla de modo gradual a lo largo de la infancia y la adolescencia. En 1956 llevó a cabo un estudio con 72 niños de 10 a 16 años, a los que presentó dilemas morales que requerían elegir entre dos opciones, ninguna de las cuales era totalmente aceptable. Uno de los dilemas planteaba si es correcto que un hombre que no tiene dinero robe las medicinas que su esposa enferma necesita urgentemente. Kohlberg siguió a lo largo de dos decenios a 58 de los participantes y los sometió al test cada tres años para observar cómo cambiaban sus respuestas con la edad. A partir de

La moralidad se desarrolla en seis etapas a lo largo de la infancia, la adolescencia y la edad adulta.



En las **dos etapas preconvencionales**, la conducta moral está determinada por los conceptos de castigo, recompensa y reciprocidad.



En las **dos etapas convencionales**, la conducta moral es congruente con lo que otros creen que es correcto, el cumplimiento de la ley y el mantenimiento del orden social.



En las **dos etapas posconvencionales**, el individuo juzga la conducta moral según su conciencia y principios morales universales, en lugar de normas sociales.

Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Jean Piaget 262–269 ▪ Albert Bandura 286–291



El razonamiento moral genera sus propios datos a medida que avanza.
Lawrence Kohlberg



las mismas, Kohlberg identificó seis etapas de desarrollo moral, que abarcaban tres niveles de razonamiento o juicio moral: preconvencional, convencional y posconvencional.

Construcción del juicio moral

Durante el nivel preconvencional del desarrollo moral, que abarca los primeros nueve años de vida, las normas se consideran algo fijo y absoluto. En la primera de sus dos etapas (la de obediencia y castigo), determinamos si una conducta es correcta o incorrecta en función de si conlleva un castigo o no. En la segunda (de individualismo e intercambio), el bien y el mal se determinan en función de las recompensas. Los deseos y necesidades del otro son importantes, pero solo en el sentido recíproco («te rasco si tú me rascas a mí»). En este nivel, la moralidad está determinada por las consecuencias.

El segundo nivel del desarrollo moral va desde la adolescencia hasta el principio de la edad adulta. En ese momento, además de las consecuencias se empieza a tener en cuenta la intención que mueve a la conducta. En la primera etapa, que suele denominarse «del buen chico o la buena chica», comenzamos a clasificar la conducta moral en función de si ayudará o gustará a los demás. El objetivo es que nos consideren buenos. En la segunda etapa (de ley y orden), pensamos que «ser bueno» equivale a respetar a la autoridad y a cumplir la ley, en la creencia de que de esta manera se sostiene y se protege a la sociedad.



Mahatma Gandhi fue una de las pocas personas que llegan a alcanzar las etapas finales del desarrollo moral descritas por Kohlberg. En su edad adulta se sintió con el deber de desobedecer las leyes injustas y opresoras.

Durante el tercer y último nivel trascendemos la conformidad, pero Kohlberg piensa que solo entre el 10 y el 15% de las personas llega a alcanzarlo. En su primera etapa (de contrato social y derechos individuales) seguimos respetando a la autoridad, pero reconocemos que los derechos individuales están por encima de leyes restrictivas o destructivas. Comprendemos que la vida humana es más sagrada que el cumplimiento de las normas. Alcanzamos la sexta y última etapa (de principios éticos universales) cuando nuestra conciencia pasa a ser el juez definitivo y nos comprometemos con la igualdad de derechos y el respeto para todos. Podemos llegar a la desobediencia civil en nombre de principios universales, como la justicia.

Esta teoría fue considerada radical porque afirmaba que la moral no se impone a los niños (como sostenían los psicoanalistas), ni pretende evitar el malestar (como pensaban los conductistas), sino que se desarrolla mediante la interacción con los demás y la toma de conciencia del respeto, la empatía y el amor. ■

Lawrence Kohlberg

Nacido en Bronxville (Nueva York), fue el menor de cuatro hermanos. Se hizo marinero al final de la Segunda Guerra Mundial y ayudó a entrar en Palestina a refugiados judíos.

En 1948 se matriculó en la Universidad de Chicago, donde se licenció en solo un año. Allí se dedicó a tareas de investigación y docencia, y obtuvo el doctorado en 1958. También enseñó en la Universidad de Yale y, por último, en Harvard. En 1971, estando en Belice, contrajo una infección parasitaria y a partir de aquel momento vivió luchando contra un dolor y una depresión persistentes. El 19 de enero de 1987, después de interrumpir una sesión de tratamiento, se suicidó internándose en las aguas heladas del océano Atlántico.

Obras principales

1969 *Stage and Sequence.*
1976 *Moral Stages and Moralization.*
1981 *The Philosophy of Moral Development.*

EL ÓRGANO DEL LENGUAJE SE DESARROLLA COMO CUALQUIER ÓRGANO FÍSICO

NOAM CHOMSKY (n. en 1928)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Nativismo

ANTES

1958 B. F. Skinner explica el desarrollo del lenguaje según el condicionamiento operante y afirma que los niños aprenden palabras y frases mediante el refuerzo.

1977 Albert Bandura afirma que los niños imitan la estructura general de las frases y la completan con palabras concretas.

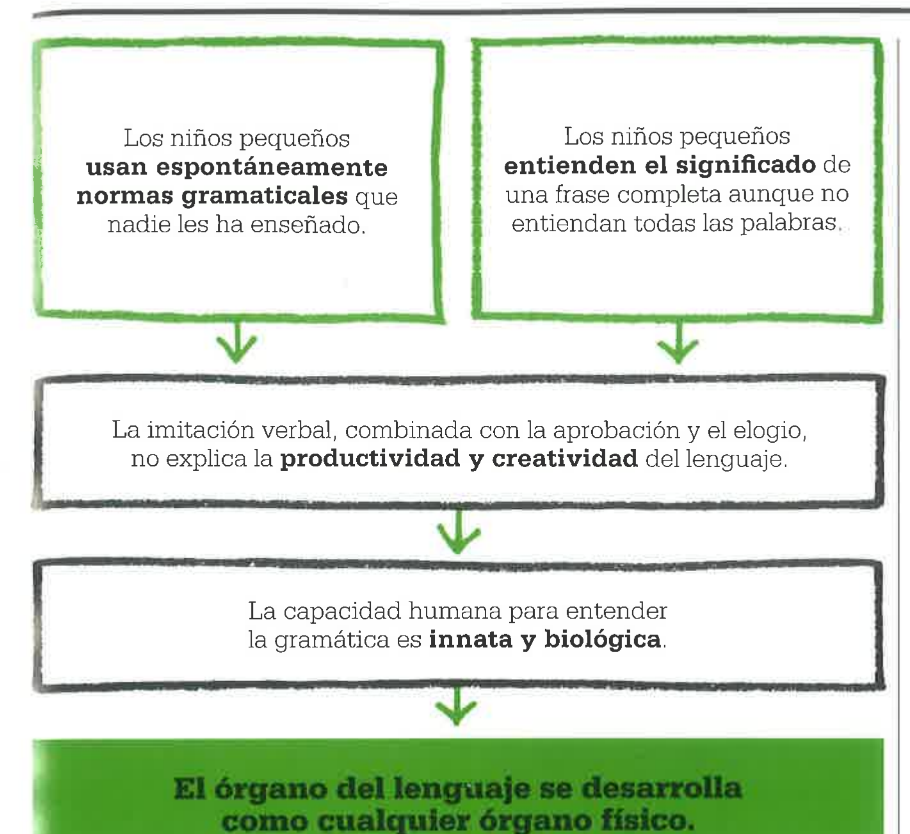
DESPUÉS

1994 Steven Pinker sostiene la idea de que el lenguaje es un instinto que se desarrolló porque era adaptativo para la supervivencia humana.

2003 Los psicólogos Stan Kuczaj y Heather Hill afirman que los ejemplos de frases gramaticales que los padres ofrecen son mejores de lo que sugería Chomsky.

A mediados del siglo xx, las teorías del aprendizaje de B. F. Skinner y Albert Bandura dominaban la concepción que los psicólogos tenían del desarrollo del lenguaje. Para los conductistas, el lenguaje, como cualquier otra facultad humana, era un resultado directo de los estímulos ambientales y del aprendizaje, y se desarrollaba mediante las técnicas de refuerzo y recompensa en las que se basaba el condicionamiento operante. Skinner sostuvo que cuando los niños imitan sonidos verbales y forman palabras correctas, reciben el refuerzo y la aprobación inmediatos de sus progenitores, lo cual les motiva a seguir

Véase también: B.F. Skinner 78–85 ▪ Jerome Bruner 164–165 ▪ Steven Pinker 211 ▪ Jean Piaget 262–269 ▪ Albert Bandura 286–291



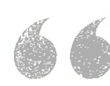
aprendiendo nuevas palabras y frases. Bandura amplió el concepto de imitación y afirmó que los niños no se limitaban a imitar palabras y sonidos determinados, sino también la forma y la estructura general de las frases, como si completaran plantillas con palabras concretas.

Sin embargo, el lingüista estadounidense Noam Chomsky no pensaba que el condicionamiento explicara de una manera adecuada la productividad, creatividad e innovación del lenguaje. Tampoco parecía explicar el uso espontáneo que los niños hacían de normas gramaticales que no habían oído ni aprendido, ni su capacidad para entender el significado de una frase completa sin entender necesariamente el significado de cada palabra. Según Chomsky, se trataba de una capacidad innata del ser humano. Sostenía, de este modo, que «el órgano del lenguaje se desarrolla como cualquier órgano físico», y lo asimilaba a otras características heredadas.

Nativismo

Chomsky sostenía que, pese a que el entorno del niño le proporciona el contenido del lenguaje, la gramática es una capacidad humana determinada biológicamente. Para probarlo se remitió a otros aspectos del desarrollo humano que aceptamos como resultado inevitable de la herencia. El inicio de la pubertad, por ejemplo, es un aspecto del desarrollo humano similar al «desarrollo» del órgano del lenguaje. Asumimos sin dudar que se trata de un hito del desarrollo determinado genéticamente y, aunque los detalles específicos de su inicio dependen de diversas variables ambientales, el proceso fundamental es el mismo en toda la especie humana. Damos por sentado que es resultado de la programación biológica básica. Chomsky insiste en que el lenguaje es otra inevitabilidad genéticamente programada del desarrollo humano, a la par con los procesos que determinan que tengamos brazos y no alas, o que construyen la estructura de nuestros sistemas visual o circulatorio.

La idea de que el lenguaje forma parte de nuestro proceso de crecimiento es fundamental porque apoya la creencia de Chomsky de que no es una consecuencia del aprendizaje. Chomsky adopta una perspectiva nativista y centra su atención en las aportaciones de la herencia a la conducta, a la vez que minimiza la importancia del entorno, aunque cree que este desempeña una función a la hora de determinar la dirección específica del desarrollo del lenguaje, »



El lenguaje es un proceso de creación libre.
Noam Chomsky

pues el órgano lingüístico de cada persona se desarrolla según las experiencias tempranas. De este modo, al haberse criado en Filadelfia (Pensilvania), él absorbió el conocimiento de su dialecto inglés particular, y la estructura de su órgano lingüístico se adaptó a este. Lo mismo le ocurre a todo el mundo, tanto si se crece en París, en Tokio o en Londres.

La gramática universal de Chomsky

No obstante, ¿dónde están las pruebas que demuestran que la adquisición del lenguaje es innata y no aprendida? Para Chomsky, la prueba más convincente es que hay aspectos gramaticales tan intuitivos y evidentes que no precisan explicación para que se entiendan (por lo tanto, forman parte de la herencia biológica). Por ejemplo, en inglés hay construcciones que permiten prescindir del pronombre y otras que no; la diferencia entre ellas es sutil, pero ya a los seis años de edad, los niños anglófonos nativos las usan sin equivocarse. Esto supone que ciertos aspectos gramaticales se entienden sin que sea necesario enseñarlos y que, por lo tanto, su conocimiento es innato. Es la única manera de explicar la rica comprensión gramatical que presentan las personas y el empleo tan creativo del lenguaje que presentan los niños a una edad tan temprana.

Según Chomsky, existe una «gramática universal» común a todo el mundo, con algunas modificaciones en función de los idiomas nativos. Se trata de un mecanismo predefinido que sirve de base para la adquisición de cualquier idioma. Esto queda demostrado por el hecho de que cualquier niño puede aprender cualquier idioma al que se le exponga. La herencia programa en el órgano del lenguaje una serie de características lingüísticas comunes, como elementos gramaticales, semánticos y discursivos. Gracias a esto, somos capaces de hablar y aprender idiomas humanos; nos sería imposible aprender un idioma que violara dichos principios.

Dispositivo de adquisición del lenguaje

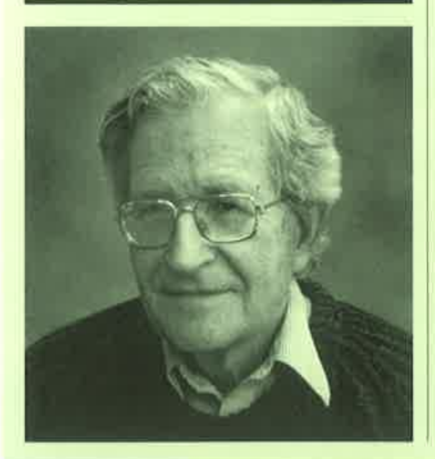
Chomsky propone un nombre para el órgano del lenguaje innato: dispositivo de adquisición del lenguaje (LAD). Lo justifica por tres motivos: los niños nacen con la capacidad de construir y entender todo tipo de frases a pesar de que nunca las hayan oído o aprendido; todos los idiomas humanos parecen compartir ciertos elementos universales; y adquirimos algunos principios gramaticales con independencia de nuestra cultura o nivel de inteligencia. Otra prueba es que los órganos fonadores, el aparato respiratorio, el auditivo y el cerebro están especializados para la comunicación oral. Chomsky cree que, teniendo en cuenta la frecuencia con que los padres exponen a los niños a un discurso incompleto y agramatical, solo la existencia de algún tipo



Estamos diseñados para aprender idiomas basados en una serie de principios comunes que podríamos llamar gramática universal.
Noam Chomsky



Noam Chomsky



El lingüista, filósofo, científico cognitivo y activista social Noam Chomsky nació en Pensilvania, en el seno de una familia judía. Estudió filosofía en la Universidad de Pensilvania, donde se licenció, obtuvo un máster y se doctoró. En 1955 se incorporó al Instituto Tecnológico de Massachusetts, del cual se convirtió en profesor titular en 1976.

Se le conoce como uno de los padres de la lingüística moderna, pero también es un disidente político de tendencia anarquista. Sus críticas a la política exterior de EE UU han hecho de él una figura muy controvertida. Se le han otorgado diversos títulos académicos honoríficos y muchos galardones, entre ellos el premio al pacifismo Dorothy Eldridge y el premio Orwell. Estuvo casado con la lingüista Carol Schatz, fallecida en 2008.

Obras principales

1957 ***Estructuras sintácticas.***
1965 ***Lingüística cartesiana: un capítulo de la historia del pensamiento racionalista.***
1968 ***El lenguaje y el entendimiento.***



Los niños sordos se comunican mediante un lenguaje de signos gestual que presenta las mismas características que el lenguaje oral, lo que sugiere que el conocimiento gramatical y sintáctico es innato.

de dispositivo lingüístico puede explicar que los niños parezcan conocer las normas gramaticales. Finalmente, las investigaciones realizadas con niños sordos han aportado más pruebas de la existencia de un LAD al evidenciar la aparición espontánea de un lenguaje gestual que comparte con el oral los principios básicos.

Evaluación

El científico cognitivo Steven Pinker coincide con Chomsky en que el lenguaje es un instinto que procede de un programa cerebral innato. No obstante, Pinker sostiene que apareció durante la evolución y, por lo tanto, fue un rasgo adaptativo que contribuyó a la supervivencia de nuestros antepasados. Chomsky discrepa de Pinker en lo concerniente a la evolución del lenguaje; afirma que representa un módulo mental específico y único del ser humano, totalmente independiente de la capacidad cognitiva general.

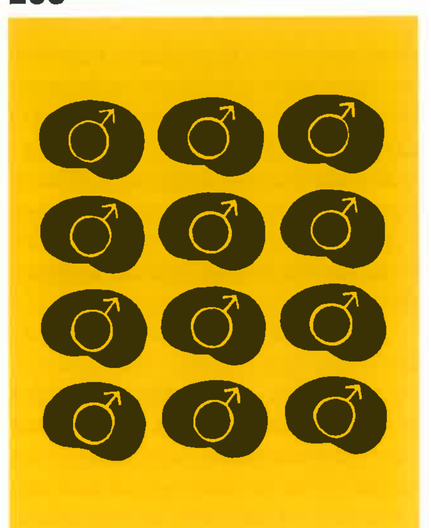
La lingüista Jean Aitchison coincide con Chomsky en que los niños están preprogramados con conocimientos de reglas lingüísticas, pero también opina que tienen capacidades innatas para la resolución de problemas que les permiten procesar la información lingüística (y de otros tipos). No obstante, Chomsky sostiene que las capacidades lingüísticas innatas del ser humano son independientes de otras capacidades y que, puesto que la mente se compone de órganos mentales similares a los físicos, resulta sencillo aislar el lenguaje de otras facultades cognitivas

Robin Chapman es otra de sus críticas. Esta experta en trastornos de la comunicación opina que el estudio del desarrollo del lenguaje debiera enmarcarse en el contexto de las interacciones sociales del niño. Señala que la estructura lingüística se adquiere poco a poco a lo largo de varios años, y que la velocidad de adquisición varía enormemente de un niño a otro, lo que sugiere que el entorno social podría ser un factor importante. También se ha puesto en duda la afirmación de Chomsky de que el lenguaje es una capacidad exclusivamente humana. Los estudios realizados con gorilas y chimpancés han sugerido que la diferencia entre el lenguaje humano y el de otros primates es más cuantitativa que cualitativa, lo que haría replantearse si el lenguaje es realmente una característica específica de nuestra especie.

Los estudios llevados a cabo por Chomsky han ejercido una gran influencia en la lingüística, la psicología, la filosofía e incluso las matemáticas. Pese a que su idea de que los niños están predispuestos a la adquisición del lenguaje se acepta mayoritariamente, su afirmación de que tienen un conocimiento del lenguaje innato y no demasiado influido por los padres ha generado gran controversia. En general se le considera el nativista más extremista de la historia de la psicología, y aunque se cree más probable la explicación del desarrollo del lenguaje por un desencadenante biológico que por el condicionamiento operante, no es tan seguro que sea la explicación completa. La obra de Noam Chomsky ha contribuido al desarrollo de posturas más integradas que, sin lugar a dudas, llevarán a nuevas investigaciones y conclusiones. ■



Las investigaciones llevadas a cabo sobre cómo se comunican los chimpancés demuestran que su lenguaje es complejo, aunque con menos contenidos y variación que el humano.



EL AUTISMO ES UNA FORMA EXTREMA DEL CEREBRO MASCULINO

SIMON BARON-COHEN (n. en 1958)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la mente

ANTES
1943 Leo Kanner, psiquiatra de EE UU, identifica el autismo y sugiere que se debe a unos padres fríos y poco emotivos.

1944 El pediatra austriaco Hans Asperger describe el autismo como «una variante extrema de la inteligencia masculina».

1979 Lorna Wing y Judith Gould, psiquiatras británicas, averiguan que existe un amplio espectro de trastornos autistas.

DESPUÉS
1989 La psicóloga Uta Frith afirma que los autistas tienden a fijarse en los detalles de algo y no en sus aspectos generales.

1997 Según Peter Mitchell, psicólogo británico, la «teoría de la mente» de Baron-Cohen no explica la memoria y las capacidades excepcionales de algunos autistas.

El autismo es un trastorno que afecta al desarrollo cerebral necesario para las habilidades sociales y de comunicación normales. Los niños autistas suelen reaccionar ante el mundo de un modo que a los demás les resulta extraño. Pueden tener carencias comunicativas, y la interacción social con ellos resulta complicada: muchos no hablan y, de hecho, la mayoría apenas muestra interés por los demás. Casi todos los niños autistas son varones y no superan las dificultades al llegar a la adultez. Una de las teorías más recientes e influyentes es la «teoría de la mente» de Baron-Cohen, que junto con sus exhaustivas observaciones sobre las diferencias entre el cerebro masculino y el femenino, sugiere que «el autismo es una forma extrema del cerebro masculino».



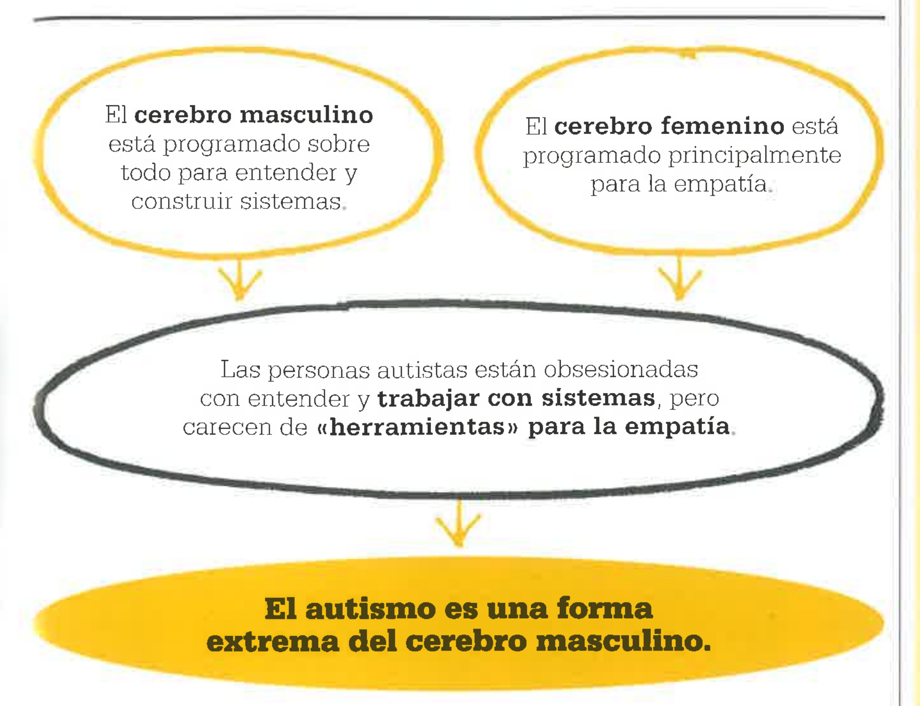
Una persona con un cerebro femenino extremo no «vería» los sistemas.
Simon Baron-Cohen



Cerebros distintos

En 2003, Baron-Cohen desarrolló la teoría de la empatía-sistematización, que asigna un tipo de cerebro («femenino» o «masculino») a cada persona, independientemente de su sexo y en función de su capacidad para la empatía o para la sistematización. Su labor sugiere que el cerebro femenino está programado para la empatía y que las mujeres suelen mostrar más compasión y ser más receptivas a las expresiones faciales y a la comunicación no verbal, mientras que el cerebro masculino parece estar orientado a la comprensión y elaboración de sistemas, más interesado por cómo funcionan las cosas y por sus características estructurales y organizativas, y suele ser más hábil en tareas de decodificación, como la interpretación de mapas. No obstante, la diferencia de género es difusa. Baron-Cohen demostró que alrededor del 17% de los hombres parece tener un «cerebro empático» y un porcentaje similar de las mujeres tiene un «cerebro sistematizador»; y muchas personas tienen

Véase también: Roger W. Sperry 337–338 ▪ Heinz Heckhausen 338–339 ▪ Michael Rutter 339

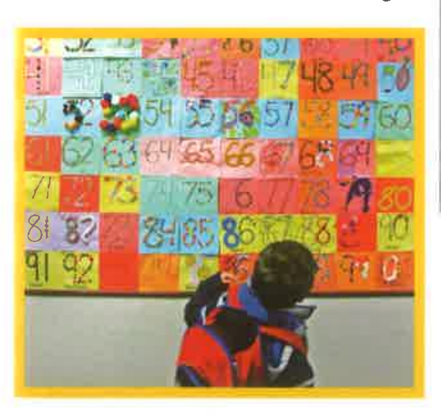


un cerebro «equilibrado», con habilidades compensadas.

Teoría de la mente

Para Baron-Cohen, los autistas carecen de «teoría de la mente», o capacidad de interpretar correctamente las emociones y las conductas del otro, por lo que no pueden evaluar el estado emocional o las intenciones de los demás. Además, tienen intereses obsesivos centrados en algún tipo de sistema, como los interruptores eléctricos. Se concentran en los pequeños detalles del sistema y descubren las normas subyacentes que lo rigen, o escogen un tema concreto y aprenden con exactitud todo lo que hay que saber al respecto. La combinación de escasa o nula empatía con la obsesión por los sistemas, y la mayor incidencia del autismo en los varones, llevó a Baron-Cohen a pensar que las personas autistas tienen un cerebro «masculino» extremo.

El autismo es uno de los trastornos psiquiátricos más graves en niños. Baron-Cohen ha contribuido a que se entienda mejor, a aumentar la concienciación de la sociedad y al desarrollo de mejores tratamientos. ◾



Los niños autistas pueden demostrar aptitudes extraordinarias en ciertas áreas, sobre todo las que requieren prestar gran atención al detalle, como las matemáticas, el dibujo y la pintura.



Simon Baron-Cohen

Nació en Londres y en esta misma ciudad se especializó en psicología clínica en el Instituto de Psiquiatría. A continuación se doctoró en el University College. En 1995 se incorporó al Departamento de Psicología Experimental del Trinity College (Cambridge). Actualmente Baron-Cohen es profesor de psicopatología del desarrollo y dirige el Centro de Investigación sobre el Autismo, donde investiga sobre tipos de tratamiento y las posibles causas.

Los galardones que ha recibido incluyen el premio del presidente y la medalla Spearman de la Sociedad Británica de Psicología y el premio Boyd McCandless de la Asociación Americana de Psicología.

Fue vicepresidente de la Sociedad Internacional para la Investigación del Autismo entre 2009 y 2011 y ostenta el mismo cargo en la Sociedad Nacional del Autismo (RU).

Obras principales

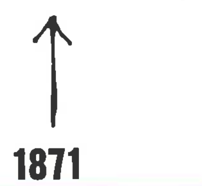
1993 *Autism: The Facts.*
1995 *Mindblindness.*
1999 *Teaching Children with Autism to Mind-Read.*
2003 *La gran diferencia.*

PSICOLO
DIFEREN

PERSONALIDAD E INTELIGENCIA

GÍA
CIAL

En *El origen del hombre*, **Charles Darwin** afirma que las variaciones de la capacidad intelectual tienden a ser hereditarias.



1871

1884



Francis Galton es el primero en estudiar científicamente las **diferencias individuales** mediante cuestionarios a gran escala.

Charles Spearman propone que la conducta inteligente procede de una única cualidad unitaria del cerebro, a la que denomina **factor general** o factor g.



1904

1905



Alfred Binet y Théodore Simon desarrollan el **primer test de inteligencia**, conocido como escala de Binet-Simon.

Floyd y Gordon Allport publican «Personality Traits: their Classification and Measurement».



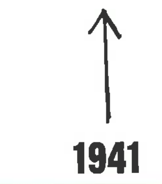
1921

1937



Gordon Allport publica *Personality: A Psychologycal Interpretation*, su obra más importante.

Raymond Cattell sugiere que hay dos tipos de **inteligencia**: la **cristalizada** y la **fluida**.



1941

1942



Katherine Briggs e Isabel Briggs Myers publican el **indicador de tipos Myers-Briggs**, un test psicométrico muy utilizado.

La psicología teórica se ha dedicado fundamentalmente a identificar y estudiar los aspectos de la mente y de la conducta comunes a toda la humanidad, pero los filósofos, y más tarde los científicos, siempre han reconocido que son las diferencias psicológicas lo que nos hace únicos. Algunos de los primeros psicólogos explicaron las diferencias de personalidad mediante el concepto de los cuatro humores o temperamentos, pero hasta el siglo xx no se estudió la personalidad desde una perspectiva verdaderamente científica.

Como cabía esperar, la personalidad para los psicólogos conductistas era un producto del condicionamiento, y la teoría psicoanalítica la describía como el efecto de las experiencias pasadas en el inconsciente; no obstante, estas explicaciones procedían de la investigación sobre teorías generales más que del estudio de la personalidad en sí misma. El primer psicólogo en estudiarla de forma sistemática fue Gordon Allport, disconforme con las ideas del momento al respecto. Fue uno de los pioneros de lo que hoy día se conoce como teoría de los rasgos e identificó muchos rasgos de personalidad que, según él, se presentaban en tres niveles y en una combinación única para cada persona. La teoría de los rasgos fue esencial para la psicología de la personalidad y, tras la obra de Allport, se convirtió en un área de estudio de primer orden.

Rasgos de personalidad

Los nuevos métodos para evaluar los rasgos, como el análisis factorial de Raymond Cattell, que identificó hasta 16 factores de la personalidad, afinaron las teorías de Allport al reducir el número de rasgos que se combinaban para formar una personalidad concreta. Los rasgos de introversión y extraversión eran comunes a casi todos los modelos, y la distinción entre ambos se consideraba un factor importante para determinar la personalidad. Hans J. Eysenck los incorporó en su modelo trifactorial: introversión/extraversión, neuroticismo y psicoticismo.

Uno de los supuestos cuestionados fue el de que los rasgos de personalidad daban lugar a conductas constantes. Walter Mischel demostró que distintas situaciones generaban personalidades distintas y propuso que los rasgos de personalidad debían entenderse en el contexto de la percepción y de la reacción de una persona ante distintas circunstancias. No solo se descubrió que la per-

Hans J. Eysenck desarrolla un influyente **modelo trifactorial** de la teoría de la personalidad.



1947–c. 1975

En la obra *Las tres caras de Eva*, Corbett H. Thigpen y Hervey M. Cleckley documentan un caso de **trastorno de personalidad múltiple**.



1954

Walter Mischel publica *Personalidad y evaluación*, donde cuestiona que la conducta sea determinada por los rasgos de personalidad, **independientemente de la situación o el contexto**.



1968

Nico Frijda publica *The emotions*, donde describe las emociones como cambios que preparan al individuo para la acción.



1986

1950



J. P. Guilford sugiere que la **estructura del intelecto** tiene tres dimensiones: contenido, productos y operaciones.

1955



David Weschler desarrolla la escala de inteligencia para adultos (WAIS).

1973



David Rosenhan cuestiona la validez del concepto psiquiátrico de normalidad o cordura en sus **experimentos con falsos pacientes**.

Década de 1990



Los investigadores coinciden en los «cinco grandes» rasgos de personalidad: apertura, responsabilidad, extraversión, neuroticismo y agradabilidad.

sonalidad era menos congruente de lo que se suponía, sino que cabía la posibilidad de que una misma persona tuviera más de una personalidad diferenciada. Un caso célebre de trastorno de personalidad múltiple, hoy día llamado trastorno de identidad disociativo, fue el descrito por los psiquiatras Corbett H. Thigpen y Hervey M. Cleckley en el libro *Las tres caras de Eva*, llevado al cine con el mismo título.

El factor inteligencia

La inteligencia es otro factor que diferencia a unas personas de otras. A pesar de que fue objeto de estudio de la psicología desde el principio, había resultado tan difícil de definir como de medir. Desde los tiempos de Darwin y Dalton se había asumido que la inteligencia es una característica heredada (con lo que tendría connotaciones de estereotipos raciales y eugenésicas) y que no recibe influencias del ambiente, pero la cuestión del peso de la herencia y del ambiente en la determinación de la inteligencia dio lugar a posturas encontradas: psicólogos como Raymond Cattell o Hans J. Eysenck defendieron un punto de vista hereditario; otros no solo afirmaban que el ambiente influye en la inteligencia, sino que la manera en que se mide esta capacidad presenta sesgos culturales que distorsionan los resultados.

A principios del siglo xx, el psicólogo Charles Spearman sentó las bases para un estudio más objetivo y científico de la inteligencia al usar técnicas estadísticas para su evaluación y medición. Así identificó un único factor, el «g», que correlacionaba todas las capacidades mentales que constituyen la inteligencia general. J. P. Guilford disentía de esta idea de inteligencia única: según él, la inteligencia consiste en varias habilidades diferentes, idea que llevó a Raymond Cattell a desarrollar su teoría de la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada, dos niveles de razonamiento crítico.

El estudio de las diferencias psicológicas en otras áreas ha abordado el estudio de las emociones y de las expresiones faciales, del que Paul Ekman y Nico Frijda fueron pioneros, y el de los trastornos psicológicos, aunque David Rosenhan probó que no es fácil distinguir entre lo «normal» y lo «anormal». Las diferencias individuales parecen ser puntos, y no secciones claramente definidas, en un amplio espectro, reflejo de la complejidad y diversidad de la psicología humana. ■



DIGA TANTOS USOS POSIBLES DE UN PALILLO COMO SE LE OCURRAN

J. P. GUILFORD (1897–1987)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicometría de la inteligencia

ANTES
Siglo XIX Para Wilhelm Wundt, Gustav Fechner y Francis Galton, es posible medir empíricamente las diferencias individuales de capacidad intelectual.

1904 Charles Spearman, psicólogo británico, afirma que la inteligencia puede resumirse en una única cifra.

1938 El psicólogo británico L. L. Thurstone identifica siete factores independientes que componen las «capacidades intelectuales primarias».

DESPUÉS
1969 Philip E. Vernon estima que la inteligencia es innata en un 60%.

1974 El psicólogo de EE UU Ellis Paul Torrance desarrolla sus tests de creatividad, hoy muy utilizados.

Aunque la inteligencia y su composición habían sido objeto de estudio desde la antigua Grecia, el primer método sistemático para medirla no se desarrolló hasta 1905, cuando el psicólogo francés Alfred Binet, encargado de identificar a niños que precisaran un refuerzo educativo, elaboró junto con el investigador Théodore Simon la escala Binet-Simon. Esta permitía obtener un número, o cociente, que resumía la capacidad intelectual a partir de tareas de memoria, atención y resolución de problemas. Se fijó en 100 el cociente intelectual (CI)

Las preguntas sobre **memoria** y **resolución de problemas** sencillos...

↓

...pueden responderse mediante el **pensamiento convergente**, o capacidad de generar una respuesta «correcta».

↓

Esta capacidad puede medirse con **tests de inteligencia (CI) estandarizados**.

Los problemas que requieren **soluciones creativas**...

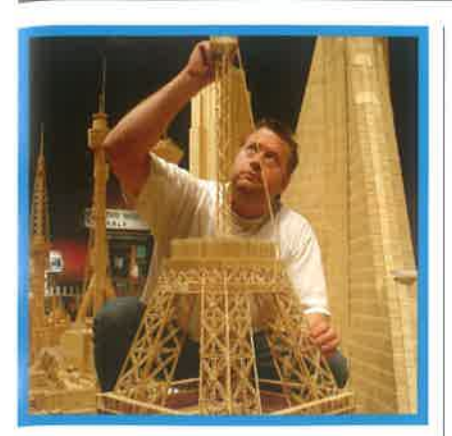
↓

...pueden resolverse mediante el **pensamiento divergente**, o capacidad de explorar a la vez varias posibilidades.

↓

Esta capacidad requiere tests que midan tanto **la resolución de problemas como la imaginación**.

Véase también: Alfred Binet 50–53 ▪ Raymond Cattell 314–315 ▪ Hans J. Eysenck 316–321 ▪ William Stern 334 ▪ David Wechsler 336



Las mentes creativas son capaces de idear cientos de usos de los palillos. El test de usos alternativos de Guilford mide la capacidad de pensar en múltiples posibilidades originales y variadas.

medio, lo que permitió a los psicólogos clasificar a las personas en relación a esta puntuación. En la práctica, alrededor del 95% de la población obtiene entre 70 y 130 puntos. Solo el 0,5% supera los 145 puntos, el nivel de «genialidad». Aunque esta escala sigue aplicándose en la mayoría de los tests de CI actuales, para el psicólogo J.P. Guilford, presenta serios fallos. Afirma que los tests de inteligencia estandarizados no miden la creatividad y presumen que existe una «inteligencia general» representable por una puntuación de CI.

¿Cómo medir la creatividad?

La creatividad supone, por definición, que un problema tiene más de una solución. Requiere un tipo de pensamiento distinto, al que Guilford denominó «divergente»: va en distintas direcciones y genera múltiples soluciones para un mismo problema. Sin embargo, los tests de CI convencionales requieren un pensamiento que lleva a una única respuesta: el pensamiento «convergente».

Guilford pensó que la creatividad podía medirse a partir del número de direcciones que puede tomar el pensamiento de una persona. Creó una serie de tests que cuantifican el pensamiento divergente, como el test de usos alternativos de 1967, en el que se pide a los sujetos que escriban todos los usos posibles de tres objetos: (a) un palillo, (b) un ladrillo y (c) un clip para papeles. En su test de las consecuencias, debían imaginar todo lo que podría suceder si todas las leyes nacionales y locales quedaran abolidas de pronto. Guilford puntuó las respuestas en función de cuatro dimensiones clave: originalidad, fluidez, flexibilidad y elaboración.

Para Guilford, la inteligencia no se compone de único «factor general», sino de tres grupos de actividades diferentes. Los procesos intelectuales que usamos son las «operaciones», de las que hay seis tipos, entre ellas la memoria, la cognición y la evaluación. El «contenido» es el tipo de información o de datos implicados (hay cinco tipos, por ejemplo, el contenido visual o auditivo). Los «productos», o resultados de aplicar operaciones a un contenido, son de seis tipos, como las clases o las relaciones. Las múltiples maneras en que combinamos y usamos todo ello indican que puede haber hasta 180 (6x5x6) tipos de inteligencia; hoy ya se ha comprobado la existencia de más de cien de ellos.

Pese a que la complejidad de su teoría y la dificultad de los tests ha llevado a que estos se usen menos que los tests de CI estándar, Guilford ha influido sobre la investigación en inteligencia y creatividad. ■

J.P. Guilford

Joy Paul Guilford nació en una granja de Nebraska (EE UU). Muy inteligente, fue el primero de su promoción en el instituto. Interrumpió sus estudios de psicología durante un breve periodo en que se alistó en el ejército, pero luego se doctoró en la Universidad de Cornell. Regresó a Nebraska en 1928 como profesor adjunto y en 1940 se trasladó a la Universidad de Southern California (USC), donde permaneció hasta su jubilación, en 1967, excepto durante un breve traslado durante la Segunda Guerra Mundial. A Guilford se le describe como un hombre muy familiar y de una integridad y generosidad excepcionales, cuya timidez le valió el apodo de «fantasma gris» en su etapa de soldado. Fue un investigador influyente y prolífico, autor de más de 25 libros, 300 artículos y 30 tests.

Obras principales

1936 ***Psychometric Methods.***
1967 ***La naturaleza de la inteligencia humana.***



La persona capaz de generar gran cantidad de ideas por unidad de tiempo… tiene más probabilidades de generar ideas importantes.
J.P. Guilford



¿CARECÍA ROBINSON CRUSOE DE RASGOS DE PERSONALIDAD ANTES DE LA LLEGADA DE VIERNES?

GORDON ALLPORT (1897–1967)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de los rasgos

ANTES
Siglo II Galeno clasifica el temperamento humano de acuerdo con los cuatro humores.

1890 En *The Principles of Psychology*, William James lleva a cabo un primer intento de definir la personalidad como un yo cognoscente y un yo que experimenta.

DESPUÉS
1946 Raymond Cattell desarrolla su cuestionario 16PF (factores de personalidad) a partir de la hipótesis léxica de Allport y Odbert.

Década de 1970 Hans J. Eysenck crea el cuestionario de personalidad PEN (psicoticismo, extraversión y neuroticismo).

1993 El psicólogo de EE UU Dan P. McAdam demuestra el método idiográfico en su libro *The Stories We Live By*.

Gordon Allport es considerado en ocasiones uno de los fundadores de la psicología de la personalidad, pues fue el primer psicólogo moderno en estudiarla específicamente. Desde que Hipócrates (*c.* 400 a.C.) y Galeno (*c.* 150 d.C.) definieran los cuatro temperamentos, no se habían vuelto a clasificar, y en el siglo XIX la psicología apenas la mencionaba, aunque se hablara mucho del yo, o del «ego».

A principios del siglo XX, las dos escuelas de pensamiento psicológico dominantes (el psicoanálisis y el conductismo) mantenían posturas opuestas. Ambas eran escuelas desarrolladas e influyentes, que siguen siendo potentes (y controvertidas) en la actualidad. El conductismo, interesado únicamente en cómo adquirimos (o aprendemos) la conducta, no tenía nada que decir sobre la personalidad, mientras que el psicoanálisis ofrecía una explicación profunda y afirmaba la existencia de un inconsciente incognoscible que controla la personalidad, pero que solo se revela parcial y accidentalmente en lapsus y en sueños.

Para el psicólogo estadounidense Gordon Allport, ambas posturas presentaban una serie de problemas fundamentales. Pensaba que el conductismo se equivocaba al no tener en cuenta a la «persona» que aprendía, porque cada persona es única y su percepción forma parte del proceso. Tampoco le satisfacía la explicación psicoanalítica de la personalidad y de la conducta, porque concedía demasiada importancia al pasado de la persona e ignoraba el contexto y las motivaciones del presente. Confirmó su opinión cuando, recién licenciado, visitó a Sigmund Freud en Viena. Para romper



Las personas… viven pensando en el futuro, mientras que gran parte de la psicología se centra en estudiar su pasado.
Gordon Allport



La personalidad está formada por…

…**rasgos cardinales** o «pasiones dominantes», como el altruismo. No todos tenemos un rasgo cardinal, y quienes lo tienen suelen ser famosos por ello.

…**rasgos comunes**, como la honradez o la agresividad. En ausencia de rasgos cardinales, estos rasgos configuran la personalidad.

…**rasgos secundarios**, como el nerviosismo ante desconocidos o reír en momentos inoportunos. Se manifiestan en situaciones concretas.

Véase también: Galeno 18–19 ▪ William James 38–45 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Martin Seligman 200–201 ▪ Paul Salkovskis 212–213 ▪ Raymond Cattell 314–315 ▪ Hans J. Eysenck 316–321 ▪ William Stern 334

el hielo, Allport relató a Freud que en el tren había visto a un niño que tenía miedo a mancharse y se negaba a sentarse cerca de alguien sucio, a pesar de los ánimos de su madre. Allport sugirió que tal vez el niño había aprendido de su madre, una mujer limpia y bastante dominante, la fobia a la suciedad. Entonces, Freud le preguntó si ese niño era él. Según Gordon Allport, esta reducción de su observación a algún episodio inconsciente de su propia infancia despreciaba todas las motivaciones e intenciones del presente. A lo largo de toda su obra, Allport insistió en el presente y no en el pasado, aunque al final de su carrera recurrió al psicoanálisis como complemento de otros métodos.

Allport defendía un modelo de estudio de la personalidad y del aprendizaje humanos razonado, ecléctico y conceptualmente abierto. Integró algunos aspectos de las orientaciones dominantes, aunque su creencia primordial era que cada persona es única y que su personalidad se forja en su mayor parte (pero no exclusivamente) a partir de las relaciones humanas.

Teoría de la personalidad

Según Allport, la personalidad era una compleja amalgama de rasgos, relaciones, contexto y motivación. Para estudiarla describió dos métodos muy distintos: el nomotético y el idiográfico. Ambos habían sido concebidos por los filósofos alemanes Wilhelm Windelband y Wilhelm Dilthey, pero el primero en ponerlos en práctica fue William Stern, tutor de Gordon Allport en la universidad. El método nomotético pretende ser tan objetivo y científico como sea posible y se ejemplifica en el estudio de la inteligencia humana. Consiste en realizar tests a grandes muestras de población sobre diferentes rasgos de personalidad como la extraversión y la introversión, cuyos resultados se someten luego a un sofisticado análisis que permite extraer conclusiones generales, como el porcentaje de población extravertida o introvertida o las variaciones asociadas a la edad, el sexo o la geografía. Sin embargo, este método no considera en absoluto los rasgos a escala individual, sino que ofrece conclusiones y comentarios comparativos sobre un rasgo concreto, no sobre una persona específica. Es el método que el conductista B. F. Skinner utilizó para estudiar la conducta de las ratas.

El método idiográfico es totalmente opuesto al nomotético. Estudia a una persona en profundidad y de manera exhaustiva, teniendo en cuenta su biografía, sus rasgos de personalidad y sus relaciones, además de cómo la perciben y experimentan los demás. Este método se acerca más al método psicoanalítico, que se centra en una persona y en una vida.

Allport sostuvo la idea de que, a pesar de que el método nomotético permite describir distintos rasgos, su potencial explicativo es mínimo. El método idiográfico no permite extraer conclusiones generales, pero sí puede explicar a una persona con increíble detalle. Él puso en práctica ambos métodos, aunque en general no se le conoce tanto por su investigación empírica como por su obra como teórico y casi filósofo. Sin embargo, su primer artículo, titulado «Personality traits: Classification and Measurement» y coescrito con su hermano Floyd, fue un excelente ejemplo del método nomotético, y una de sus últimas obras más importantes, el análisis de Jenny Masterson, lo fue del método idiográfico.

La hipótesis léxica

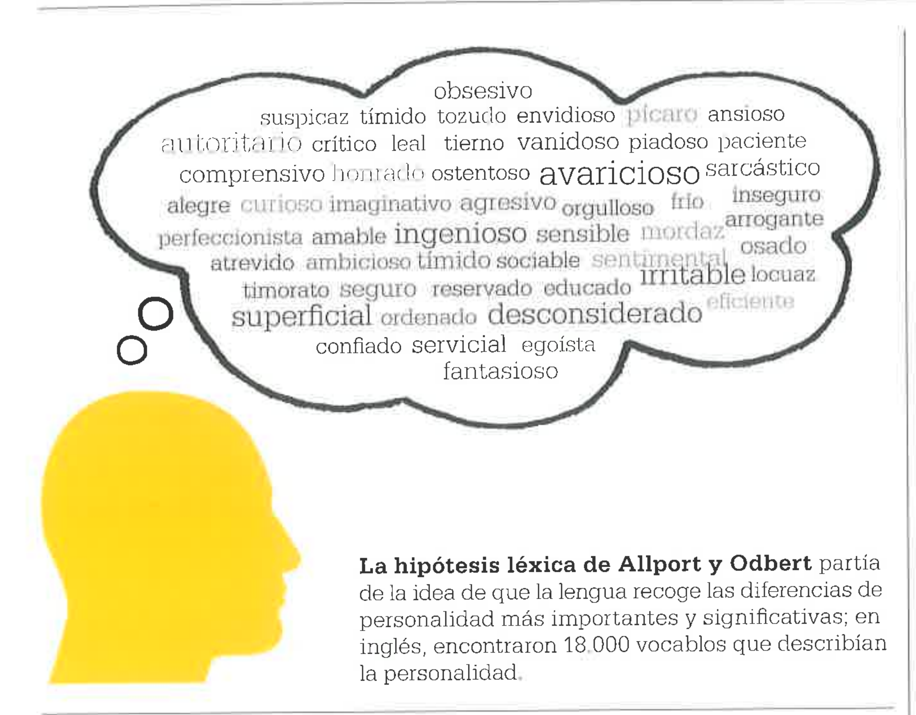
En su primer estudio, Allport y su hermano presentaron los resultados de su trabajo sobre los rasgos de personalidad. Los participantes debían completar un test de personalidad y pedir a tres personas que les conocieran bien que lo completaran también. Esto era un reflejo de la postura de los hermanos Allport, según la cual la personalidad se forja en la relación con los demás. Las conclusiones fueron que es posible identificar rasgos de personalidad, así como intentar medirlos; también creían haber demostrado que era posible desarrollar un instrumento completo y sensible para la evaluación de la personalidad.

En 1936, Allport y su colega H. S. Odbert propusieron que las diferencias individuales más evidentes y socialmente relevantes en la vida de las personas acaban expresándose en el lenguaje; y que cuanto más importante sea la diferencia, más probable es que se exprese por medio de una única palabra. Esta teoría se conoce como hipótesis léxica. Los dos investigadores estudiaron los »



Los tipos no existen en la persona o en la naturaleza, sino en la mirada del observador.
Gordon Allport





La hipótesis léxica de Allport y Odbert partía de la idea de que la lengua recoge las diferencias de personalidad más importantes y significativas; en inglés, encontraron 18.000 vocablos que describían la personalidad.

diccionarios de la lengua inglesa más completos de la época en busca de palabras que describen la personalidad y encontraron 18.000 términos, que redujeron a los 4.500 adjetivos que consideraron rasgos de personalidad observables y estables.

Rasgos cardinales

A partir de un análisis posterior de su estudio léxico, Gordon Allport definió tres categorías de rasgos: cardinales, comunes y secundarios. Los rasgos cardinales son fundamentales y determinan cómo entiende la vida cada persona. Según Allport, no todo el mundo tiene rasgos cardinales, pero quienes los poseen suelen ser famosos por ello; de hecho, algunos llegan a ser tan célebres que su nombre da origen al del rasgo, por ejemplo, byroniano o maquiavélico. En una escala algo más modesta, el rasgo cardinal de la persona puede ser algo así como «miedo al comunismo» y tan central e importante para ella que guía y unifica su vida de manera consciente e inconsciente; su influencia se deja ver en prácticamente toda la conducta.

En sus últimos años, Allport consideró que los rasgos cardinales de la persona contribuían al *proprium*: los impulsos esenciales, las necesidades básicas y los deseos de la persona. Este concepto va más allá de la simple idea de temperamento y se parece más a un propósito orientador que continuamente busca expresarse. Allport utilizó como ejemplo al explorador noruego Roald Amundsen, cuya existencia estuvo dominada desde los 15 años por la pasión de explorar los polos. Pese a tropezar con numerosos obstáculos en apariencia insuperables y a la fuerte tentación de abandonar sus sueños, el impulso del *proprium* persistió, y aunque fuera cosechando éxitos, estos no hacían más que aumentar sus aspiraciones. Tras navegar por el paso del Noroeste, Amundsen se embarcó en el proyecto que le llevaría al polo Sur. Luego, tras años de planificación y desalientos, sobrevoló el polo Norte. Su compromiso no flaqueó nunca y, al final, murió intentando salvarle la vida a un explorador menos experto.



Se puede decir que alguien tiene un rasgo, pero no un tipo.
Gordon Allport



Rasgos menos fundamentales

Al contrario que los rasgos cardinales, los rasgos comunes son características generales (como la honestidad), que están presentes en la mayoría de las personas. Aunque son los elementos que modelan nuestra conducta, son menos fundamentales que los cardinales. Allport afirmó que los rasgos comunes se desarrollan sobre todo en respuesta a la influencia de los padres y son resultado de la educación. Las personas de una misma cultura los comparten en gran medida, pero en distinto grado: por ejemplo, la agresividad es un rasgo común que aparece en mayor o menor grado. Según Allport, la personalidad de la mayoría de nosotros se compone de entre cinco y diez de estos rasgos que, en función de los grados, se convierten en nuestras «características sobresalientes».

Con el paso del tiempo, los rasgos comunes pueden alcanzar «autonomía funcional», que según Allport significa que, aunque empecemos a hacer algo por algún motivo, podemos seguir haciéndolo por otro



Toda teoría que considere la personalidad estable, fija o invariable es errónea.
Gordon Allport



muy distinto. Esto sucede porque los motivos del presente no dependen continuamente del pasado. Así, quizá comenzamos a dibujar para competir en popularidad con otro niño de clase, pero podemos acabar más interesados en perfeccionar el arte por el arte mismo. Esto implica que nuestra manera de pensar y actuar en la actualidad solo está determinada por el pasado indirectamente. La autonomía funcional también podría explicar las obsesiones y las compulsiones como manifestaciones de rasgos funcionalmente autónomos, consistentes en que alguien no sabe por qué hace algo, pero al mismo tiempo tampoco puede dejar de hacerlo.

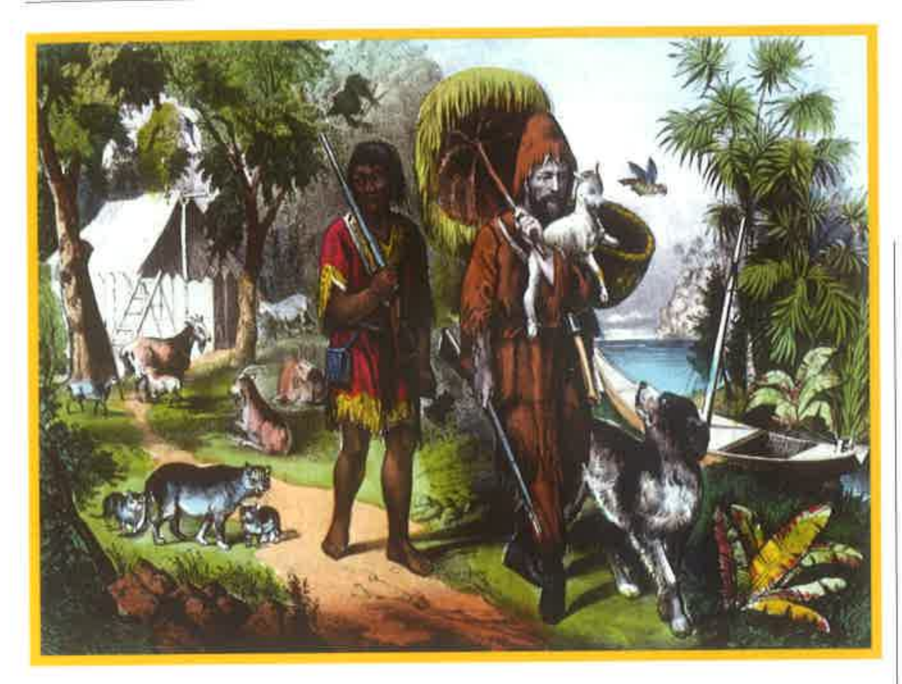
La tercera categoría de rasgos de Allport, conocidos como rasgos secundarios, ejercen una influencia mucho menor sobre nosotros que los rasgos cardinales o comunes. Únicamente aparecen en algunas circunstancias, porque siempre están determinados por el contexto o la situación. Por ejemplo, podemos decir que alguien «se enfada mucho cuando le hacen cosquillas» o que «teme volar». Estos rasgos expresan preferencias o actitudes y están abiertos al cambio. En ausencia de otra persona, los rasgos secundarios pueden estar presentes, pero ser invisibles. Cuando se añaden a los rasgos comunes y ordinales, ofrecen una imagen completa de la complejidad humana.

Rasgos y conducta

Allport también se interesó por el desarrollo de los rasgos en una persona y su relación con la conducta. Sugirió que la conducta está determinada por una combinación de fuerzas internas y externas. Las fuerzas internas, o «genotipos», determinan de qué modo retenemos y utilizamos la información para luego relacionarnos con el mundo que nos rodea. Al mismo tiempo, las externas, o «fenotipos», determinan cómo acepta la persona su entorno y permite que otros influyan sobre su conducta. Estas dos fuerzas, según Allport, sientan las bases para el desarrollo de los rasgos individuales.

Aplicando todas estas ideas a la historia de Robinson Crusoe, Allport observó que antes de su encuentro »

Los rasgos genotípicos son internos, pero los fenotípicos son externos y solo se manifiestan si hay un estímulo externo.



Robinson Crusoe, concluyó Gordon Allport, siempre tuvo unos rasgos de personalidad concretos, pero algunos solo se manifestaron tras el cambio de circunstancias a raíz del naufragio y el encuentro con Viernes.

con Viernes, los genotipos, o recursos internos, junto a ciertos aspectos fenotípicos, le ayudaron a sobrevivir estando solo en la isla. Poseía la fortaleza interna necesaria para superar la desesperación inicial, y recogió armas, herramientas y otros útiles del barco antes de que se hundiera; valló un recinto alrededor de una cueva y elaboró un calendario; cazó, cultivó maíz y arroz, y también aprendió a hacer cerámica y a criar cabras, además de adoptar un loro; leyó la Biblia y se volvió religioso. Todas estas conductas eran la manifestación de los rasgos genotípicos de Crusoe.

Sin embargo, los rasgos fenotípicos no pudieron expresarse hasta que apareció Viernes: ayudó a este a escapar de sus captores; le dio un nombre; demostró paciencia y perseverancia cuando le enseñó a hablar inglés, y consiguió convertirle al cristianismo. Robinson Crusoe ya contaba con todos estos rasgos de personalidad, pero en la isla no pudieron expresarse hasta que entabló una relación con Viernes. La idea es similar a la de un conocido dilema filosófico: si un árbol cae en un bosque y no hay nadie para oírlo, ¿hace ruido o no? Según Allport, los rasgos dotan de congruencia a la conducta; siempre están presentes, aunque no haya nadie que los evoque o sea testigo de sus manifestaciones.

Un estudio idiográfico

Después de publicar *Personality: A Psychological Interpretation* en 1937, Allport centró su atención en la religión, el prejuicio y la ética. En 1965 recuperó el tema de la personalidad y comenzó el estudio idiográfico de los rasgos de personalidad de Jenny Masterson, que vivió de 1868 a 1937. Durante sus últimos once años de vida, Jenny escribió 300 cartas personales a un matrimonio con quien mantenía una amistad. Allport utilizó estas cartas para su análisis y pidió a 36 personas que dedujeran los rasgos de personalidad de Jenny a partir de su correspondencia. Fue sencillo identificar ocho «grupos» de rasgos que abarcaban 198 rasgos individuales y en los que coincidieron la mayoría de las personas que estudiaron las cartas. Estos rasgos eran: beligerante-desconfiada; egocéntrica; independiente-autónoma; dramática-vehemente; estética-artística; agresiva; cínica-morbosa, y sentimental.

Sin embargo, Allport consideró que este análisis de los rasgos de Jenny no era concluyente y decidió utilizar otros enfoques, como el análisis freudiano y adleriano. Con ayuda de sus alumnos Jeffrey Paige y Alfred Baldwin, aplicó además un «análisis de contenidos» al material. Era una nueva forma de análisis informático en que se programaba al ordenador para que contara cuántas veces aparecían palabras o frases relacionadas con un tema o una emoción concretos. Allport estaba especialmente impresionado por el potencial para analizar datos idiográficos de este nuevo método, que confirmó su creencia de que la orientación idiográfica puede detectar sutilezas del carácter de una persona que los cuestionarios no pueden revelar por sí solos.



La personalidad es demasiado compleja para poder encorsetarla conceptualmente.
Gordon Allport



En 1966 publicó un artículo titulado «Traits Revisited» en el que sugirió que el objetivo del estudio de la personalidad no debiera ser el microanálisis de los rasgos individuales, sino el estudio de la organización psíquica de la persona. Afirmó haber escrito sus primeras obras sobre los rasgos en una edad de inocencia psicológica, aunque mantuvo la creencia de que los rasgos son un punto de partida razonable para describir la personalidad.

La influencia de Allport

La obra de Allport constituye la base de muchas escuelas de pensamiento contemporáneas, aunque tan solo en contadas ocasiones se le cita directamente. Actualmente, muchos de los tests de personalidad proceden de la obra de Raymond Cattell y Hans J. Eysenck, que partieron del estudio léxico de Allport. Hoy, los psicólogos siguen aplicando el 16PF de Cattell, que utiliza los 16 rasgos que Cattell consiguió identificar a partir del análisis informático de los 4.500 adjetivos recogidos por Allport y Odbert.

La psicología humanista, en la que se basa la mayoría de las técnicas terapéuticas y de apoyo, también se alimenta de las ideas de Gordon Allport, principalmente de su método idiográfico y de la insistencia en que cada persona es única. La creciente atención a la relación entre el terapeuta y el cliente como vehículo para la expresión y el desarrollo de la personalidad hunde sus raíces en la afirmación de Allport de que la personalidad es, en gran medida, una función de las relaciones personales.

Allport también fue uno de los primeros en señalar que incluso las teorías psicológicas que intentan explorar las experiencias positivas se basan «fundamentalmente en la conducta de personas enfermas y ansiosas, o en las "hazañas" de ratas prisioneras y desesperadas». Se preguntaba por qué no existían teorías basadas en el estudio de las personas mentalmente sanas y de las que se esfuerzan por que valga la pena vivir. Señaló que la mayoría de los sujetos de estudio son delincuentes, no personas honradas; que se estudia el miedo y no la valentía; y que los estudios se centran en la ceguera del ser humano, y no en su visión. La psicología positiva, liderada por Martin Seligman, ha adoptado este punto de vista y pretende desarrollar una psicología científica de la experiencia positiva.



Allport instó a los psicólogos a estudiar los rasgos de personalidad y dejar el carácter a la filosofía.
Martin Seligman



En 1955, fecha en que Allport publicó *Desarrollo y cambio*, su pensamiento había evolucionado aún más. Creía que el verdadero motivo de la personalidad era llevar al ser humano a un nivel de conciencia más elevado y a la realización personal. La idea de «llegar a ser» como objetivo último de la persona también fue desarrollada por psicólogos como Carl Rogers y Abraham Maslow, que la denominaron «autorrealización». Aunque se le cita con menos frecuencia que a otras figuras conocidas, Allport ejerció una influencia profunda y duradera en el campo de la psicología. ■



Gordon Allport

Nació en Montezuma (Indiana) en 1897 y fue el menor de cuatro hermanos. Tímido y estudioso, de adolescente se convirtió en el editor del periódico escolar y fundó su propia imprenta.

Sirvió en el ejército durante la Primera Guerra Mundial antes de obtener una beca para estudiar filosofía y economía en la Universidad de Harvard. Tras licenciarse en 1919 y dar clases en Turquía durante un año, se doctoró en psicología en Harvard, en 1922. También estudió en Alemania con la escuela de la Gestalt y en la Universidad de Cambridge (RU).

En 1924 regresó de nuevo a Harvard, donde impartió la primera asignatura de estudios de la personalidad en EE UU. Aparte de los cuatro años que pasó en el Darmouth College (New Hampshire), permaneció en Harvard hasta 1967, cuando murió a causa de un cáncer de pulmón a los 70 años de edad.

Obras principales

1937 *Personality: A Psychological Interpretation.*
1954 *La naturaleza del prejuicio.*
1955 *Desarrollo y cambio.*
1961 *La personalidad: su configuración y desarrollo.*



LA INTELIGENCIA GENERAL CONSTA DE INTELIGENCIA FLUIDA E INTELIGENCIA CRISTALIZADA

RAYMOND CATTELL (1905–1998)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la inteligencia

ANTES
Década de 1900 Para Alfred Binet, la inteligencia puede medirse y acuña el término «cociente intelectual» (CI).

1904 El psicólogo Charles Spearman describe «g» como una propiedad subyacente de la inteligencia.

1931 Edward Thorndike afirma que hay tres o cuatro tipos básicos de inteligencia en la obra *The Measurement of Intelligence*.

DESPUÉS
1950 J. P. Guilford sostiene que existen unos 150 tipos de capacidad intelectual.

1989 El psicólogo de EE UU John B. Carroll propone un modelo de inteligencia psicométrico en tres niveles, que consiste en habilidades estrechas, habilidades amplias y el factor g de Spearman.

Raymond Cattell se considera uno de los doce psicólogos más influyentes del siglo xx por su extraordinaria contribución al estudio de la inteligencia, la motivación y la personalidad humanas. Se interesó muy pronto por la inteligencia, siendo todavía alumno de Charles Spearman, el psicólogo británico que describió una inteligencia general y de factor único («g») que sustentaba todo el aprendizaje.

En 1941, Cattell desarrolló este concepto y describió los dos tipos de inteligencia que constituyen la general: la inteligencia fluida y la cristalizada. La inteligencia fluida consiste en un conjunto de capacidades de pensamiento o de razonamiento que pueden aplicarse a cualquier tema o «contenido». A veces se define como la inteligencia que usamos cuando aún no sabemos cómo hacer algo; se activa de manera automática en procesos como la resolución de problemas o el reconocimiento de patrones, y se cree que está muy relacionada con la memoria de trabajo.

Cattell sugiere que la inteligencia fluida se hereda genéticamente, lo cual explicaría las diferencias individuales. Alcanza su punto máximo

La inteligencia general subyacente (g) se compone de dos partes.

Inteligencia fluida, que es la capacidad de pensar y razonar en abstracto, y de percibir la relación entre las cosas sin haber practicado ni aprendido previamente.

Inteligencia cristalizada, que aumenta a partir de las experiencias pasadas y del aprendizaje, y equivale a las capacidades de razonamiento que acumulamos al envejecer.

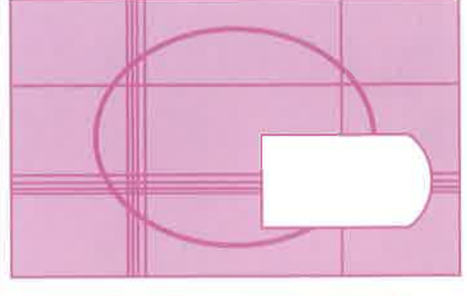
Véase también: Alfred Binet 50–53 ▪ J. P. Guilford 304–305 ▪ Hans Eysenck 316–321 ▪ William Stern 334 ▪ David Wechsler 336

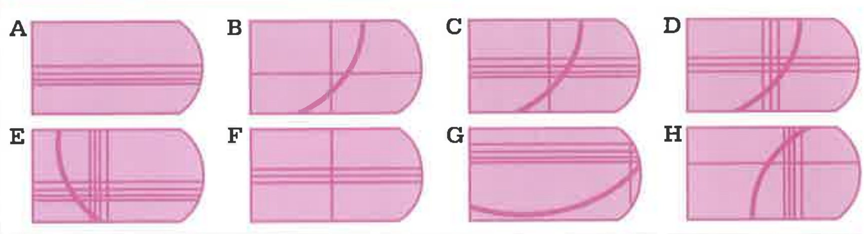
en la edad adulta y luego se va reduciendo, quizá por los cambios del cerebro asociados a la edad. También puede verse afectada por las lesiones cerebrales, lo que sugiere que es mayoritariamente fisiológica.

Inteligencia cristalizada

Cuando usamos la inteligencia fluida para resolver problemas, empezamos a almacenar conocimientos e hipótesis de trabajo sobre el mundo que nos rodea. Este conocimiento acumulado constituye la inteligencia cristalizada, que Cattell describió como «el conjunto de habilidades de razonamiento» que se adquieren al invertir la inteligencia fluida en actividades culturales. La edad, la clase social, la nacionalidad y el momento histórico marcan importantes diferencias en las experiencias de aprendizaje.

La inteligencia cristalizada abarca habilidades como la comprensión verbal y la numérica, que dependen del conocimiento previamente adquirido, tales como las normas gramaticales y las operaciones matemáticas. Esta forma de inteligencia aumenta gradualmente a lo largo de la vida y permanece relativamente estable hasta cerca de los 65 años de edad, cuando empieza a declinar.





El test de inteligencia independiente de la cultura, presentado por primera vez por Cattell en 1940, mide la inteligencia fluida mediante problemas cuya resolución requiere capacidad de razonamiento, pero no aprendizaje o conocimientos previos.

Cattell concibe ambos tipos de inteligencia independientes el uno del otro, pero deduce que una mayor inteligencia fluida puede llevar a una cristalizada más amplia y con mayor velocidad de acumulación, en función de factores relacionados con la personalidad y los intereses.

Los tests de CI estandarizados suelen evaluar una combinación de inteligencia fluida y cristalizada, por lo que Cattell desarrolló pruebas que evaluaban aisladamente la fluida. Su test de inteligencia independiente de la cultura propone problemas de opción múltiple no verbales, basados en formas y patrones, por lo que no requiere aprendizaje previo y puede aplicarse a niños y a adultos de cualquier nivel cultural. ■

Raymond Cattell



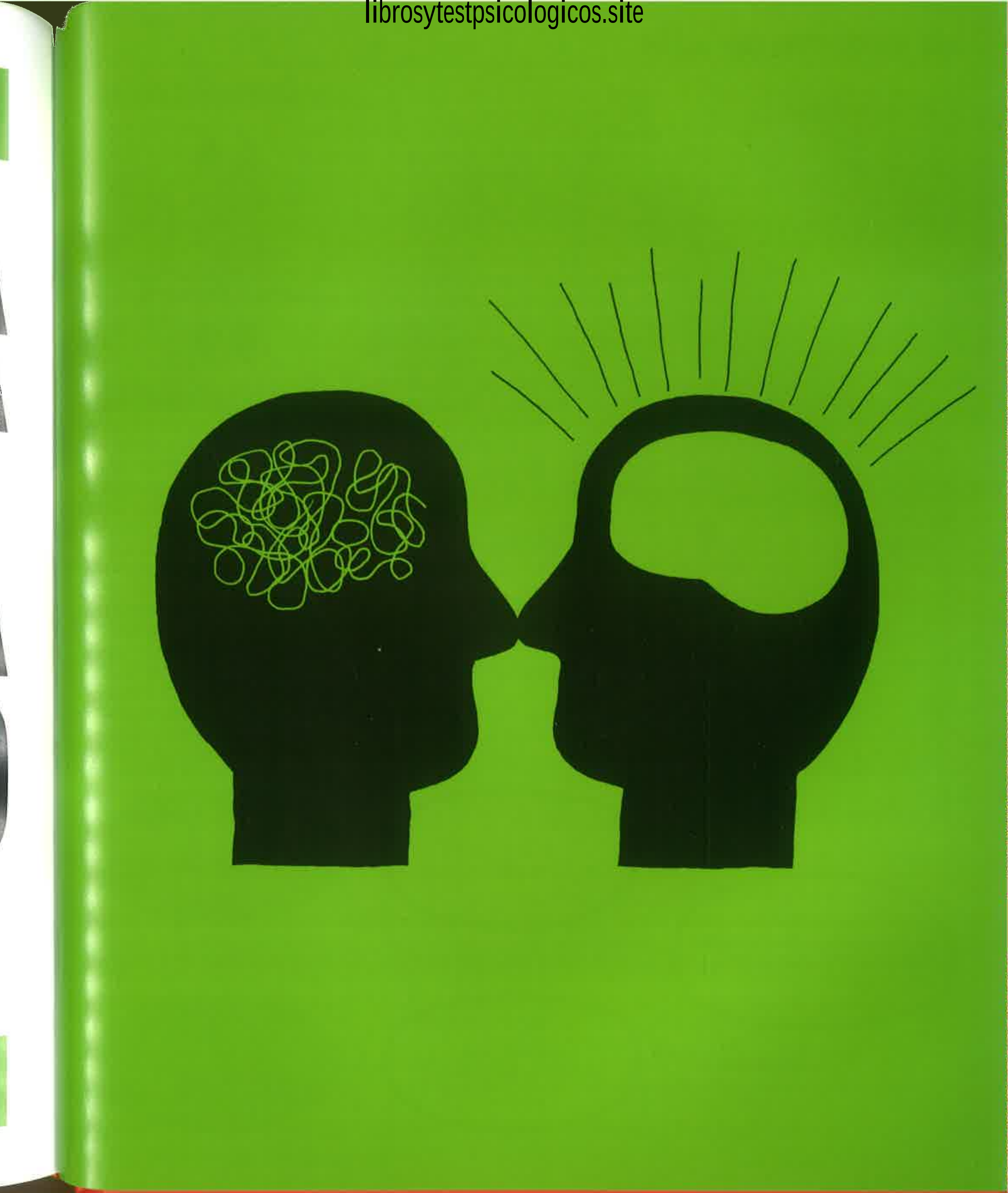
Nació en Staffordshire (Inglaterra) y se licenció en química en 1924, antes de estudiar psicología y doctorarse en 1929. Tras dedicarse a la docencia en las universidades de Londres y de Exeter, dirigió la Clínica de Orientación infantil de Leicester durante cinco años. En 1937 se trasladó a EE UU, donde vivió e impartió clases hasta 1973 en las universidades de Harvard, Clark e Illinois. Ese mismo año se trasladó a Honolulú para enseñar en la Universidad de Hawai, y allí se quedó durante el resto de su vida. En 1997, la Asociación Americana de Psicología le concedió un premio por toda su carrera. Sin embargo, su propuesta de que los países debían preservar la inteligencia superior heredada mediante la eugenesia hizo que la concesión de este galardón generara mucha controversia y ataques críticos. Cattell se defendió y rechazó el premio. Falleció al año siguiente, en 1998, a causa de un ataque al corazón.

Obras principales

1971 *Abilities.*
1987 *Intelligence.*

EXISTE UNA ASOCIACIÓN ENTRE LA LOCURA Y EL GENIO

HANS J. EYSENCK (1916–1997)



EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Personalidad

ANTES
1926 La psicóloga Catharine Cox evalúa la inteligencia y la personalidad de 300 genios y concluye que el CI promedio es >165. Las características clave son una persistencia y motivación extraordinarias.

1956 J. P. Guilford desarrolla el concepto de pensamiento divergente para hablar de la creatividad.

DESPUÉS
2009 Dean Keith Simonton, psicólogo estadounidense, afirma en *Genius 101: Creators, Leaders, and Prodigies* que los genios son el resultado de genes y entornos de calidad.

2009 El psicólogo sueco Anders Ericsson atribuye el rendimiento experto a 10.000 horas de práctica.

El estudio de la genialidad ha estado dominado a lo largo de su historia por el debate sobre la herencia frente al ambiente. ¿El genio nace o se hace? Hasta principios del siglo xx, las ideas sobre la genialidad se basaban sobre todo en las personas a quienes se consideraba genios, por ejemplo, Leonardo da Vinci o Beethoven. Ya Aristóteles vio una relación entre genialidad creativa y locura, y se asumía que ambas tenían un importante componente genético. En 1904, el psicólogo británico Havelock Ellis publicó *A Study of British Genius*, en el que presentaba estudios controlados de pacientes psicóticos y personas creativas que le permitían establecer una relación entre ambas condiciones. Setenta años después, el psicólogo alemán Hans J. Eysenck revisó estas pruebas y concluyó que lo que está relacionado con el genio no es la psicosis (locura), sino el psicoticismo, que definió como una disposición subyacente a desarrollar síntomas psicóticos.

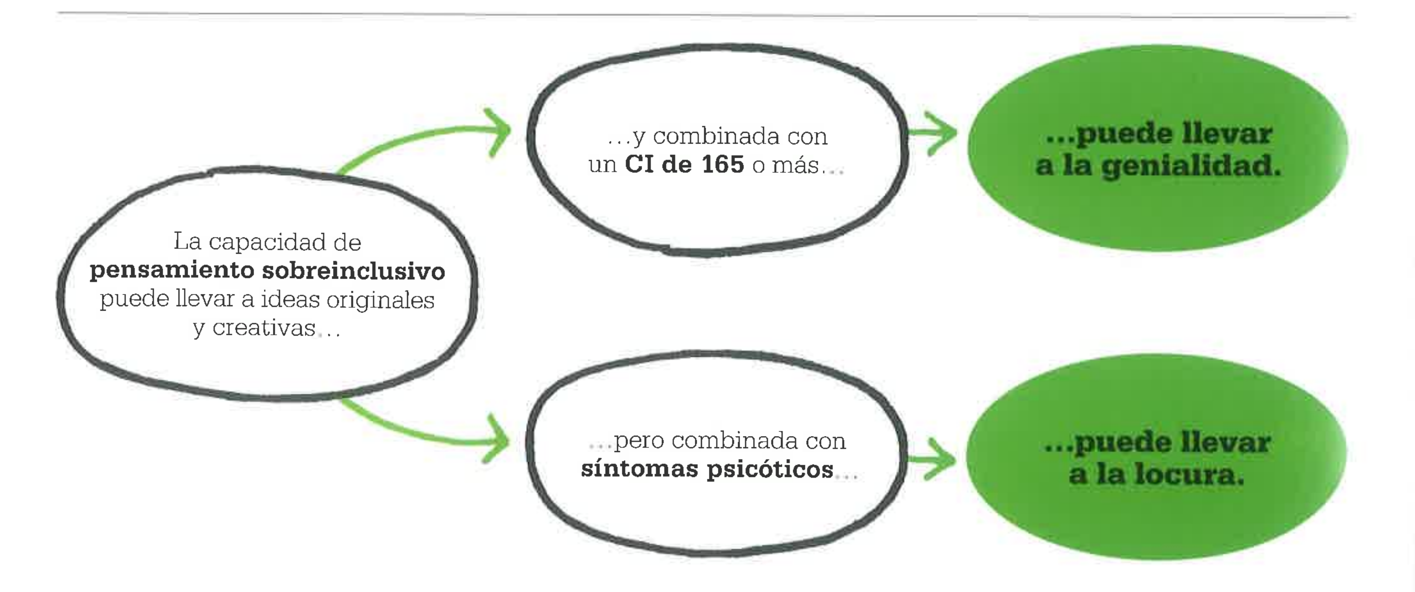


Existe una base genética común para el gran potencial creativo y la desviación psicológica.
Hans J. Eysenck



Temperamento y biología

Muchos psicólogos habían definido y medido los rasgos de personalidad, pero Eysenck centró su interés en el temperamento humano y no en las características detalladas que componen a la persona en su totalidad. Era biólogo y, al igual que otros antes que él, principalmente los médicos de la Antigüedad Hipócrates y Galeno, creía que el temperamento está determinado por factores fisiológicos. Hipócrates sugirió que el tipo de personalidad depende del exceso o escasez de un tipo concreto de fluido corporal, al que denominó humor. Galeno desarrolló esta idea y propuso cuatro tipos de temperamento: sanguíneo, colérico, flemático y melancólico.



Véase también: Galeno 18–19 ▪ Francis Galton 28–29 ▪ J. P. Guilford 304–305 ▪ Gordon Allport 306–313 ▪ Raymond Cattell 314–315 ▪ Walter Mischel 326–327 ▪ David Rosenhan 328–329

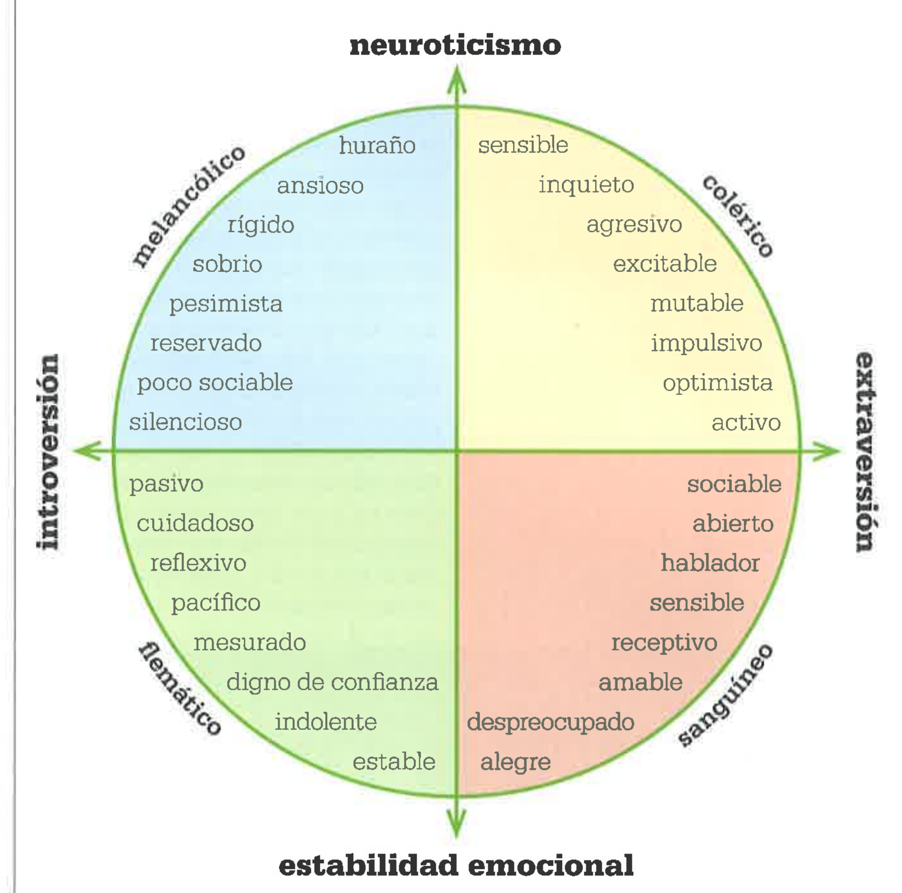
Las personas sanguíneas tienen un exceso de sangre y son alegres y optimistas. Las de un temperamento colérico, en las que predomina la bilis, son rápidas y vehementes. Las flemáticas, con un exceso de flema, son lentas, vagas y aburridas. Por último, las melancólicas, que padecen de un exceso de bilis negra, son tristes, pesimistas y depresivas.

Eysenck, que creía que el temperamento tenía una base fisiológica y genética, se sintió atraído por el enfoque biológico de Galeno. Así, propuso una medida de dos dimensiones, o «superfactores» generales, de la personalidad que abarcan todos los rasgos concretos: neuroticismo y extraversión/introversión, que luego hizo encajar con los cuatro temperamentos de Galeno.

Las escalas de Eysenck

Neuroticismo es el nombre que dio Eysenck a una dimensión de la personalidad que va de la tranquilidad y la estabilidad emocional, en un extremo, al nerviosismo y la labilidad emocional en el otro. Afirmó que el umbral de activación de los neuróticos (en el extremo menos estable del espectro) es muy bajo en lo que respecta al sistema nervioso simpático, que activa la respuesta de «huida o lucha». Las personas con un sistema simpático más sensible son hiperactivas en este aspecto, por lo que responden a la mínima amenaza como si fuera un peligro grave, con aumento de la presión sanguínea y del ritmo cardiaco, sudoración, etc., y también son más propensas a sufrir diversos trastornos neuróticos. No obstante, Eysenck no pretendía sugerir que las personas que puntúan en el extremo nervioso de esta dimensión fueran necesariamente neuróticas en la práctica, sino que eran más proclives a desarrollar una serie de trastornos nerviosos. La segunda dimensión del temperamento es la introversión-extraversión. Eysenck utilizó estos términos de un modo muy parecido a como lo hace la población general: los extravertidos son abiertos y habladores, mientras que los introvertidos son tímidos y callados. Eysenck afirmó que esta diferencia se explica por variaciones de la actividad cerebral: los introvertidos están crónicamente sobreestimulados y nerviosos, mientras que los extravertidos están crónicamente infraestimulados y aburridos; por lo tanto, el cerebro necesitará o bien despertarse y buscar más estímulos en otras personas (extravertidos) o bien calmarse buscando paz y soledad (introvertidos).

El modelo de la personalidad de Eysenck proporciona un paradigma general para definir el temperamento. Cada superfactor (extraversión y neuroticismo) se descompone en hábitos de orden inferior, como «amable». Los dos superfactores dividen los hábitos en cuatro tipos que reflejan los cuatro temperamentos de Galeno.



Psicoticismo

Eysenck puso a prueba estas ideas con grandes muestras de población, pero se dio cuenta de que estaba »



Los introvertidos se caracterizan por tener niveles de actividad mayores que los extravertidos y están corticalmente más activados que estos.
Hans J. Eysenck




pasando por alto algunos sectores sociales, por lo que también llevó a cabo sus estudios en instituciones de salud mental.

Gracias a este trabajo detectó una tercera dimensión del temperamento a la que denominó psicoticismo, término que ha sustituido a la palabra «locura» en el uso general. Fue una aportación muy original a la teoría de la personalidad, porque la mayoría de los teóricos intentaba definir y medir la personalidad normal (cuerda). No obstante, Eysenck creía que, al igual que el neuroticismo, el psicoticismo se desarrolla a lo largo de una escala; así, sus tests buscaban los rasgos de personalidad habituales en las personas psicóticas.

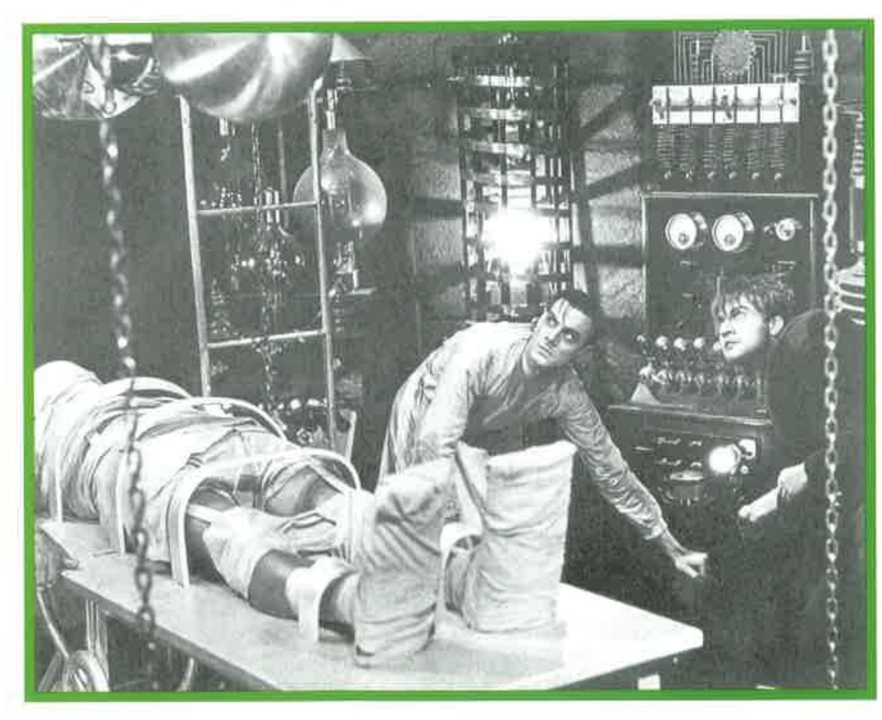
Encontró numerosos rasgos de personalidad que, combinados, dan lugar al psicoticismo, y que aquellos que obtienen puntuaciones altas en la escala acostumbran a ser agresivos, egocéntricos, impersonales, impulsivos, antisociales, no empáticos, creativos y duros. Con todo, una puntuación elevada en la escala no significa que la persona sea psicótica, ni que sea inevitable que llegue a serlo. Sencillamente, comparte algunas características con pacientes psicóticos. En estudios controlados como los del psicólogo noruego Dan Olweus y sus colegas en 1980, se ha relacionado el elemento agresivo del psicoticismo con unos altos niveles de testosterona.

Estudio de la genialidad

Todavía no se ha conseguido elaborar una definición psicológica clara de la creatividad, pero existe un amplio consenso en que implica originalidad y novedad, y en que se basa en aspectos tanto de la capacidad intelectual como de la personalidad. En su artículo «Creativity and Personality: Suggestions for A Theory», Eysenck intentó aclarar la naturaleza de la creatividad y su relación con la inteligencia, la personalidad y la genialidad.

Se entiende que la genialidad es la forma más elevada de creatividad y que descansa sobre una inteligencia superior, con un CI de 165 como mínimo. Sin embargo, un CI elevado no es suficiente. Otro elemento básico de la inteligencia es el proceso de búsqueda mental que utilizamos para encontrar soluciones, recuperando de la memoria y asociando distintas ideas para dar respuestas nuevas a los problemas. Dicho proceso está guiado por ideas relevantes: ¿Con qué ideas y experiencias previas cuento que sean relevantes para este problema? Cada uno de nosotros lo hace de un modo distinto: se trata de una capacidad independiente del CI que también se ubica en una escala que va desde una idea expansiva y sobreinclusiva de lo que es relevante (ver demasiadas posibilidades) a otra muy restringida (ver pocas posibilidades); en el medio encontramos una postura más convencional de lo que podríamos aplicar al problema que tenemos entre manos.

El pensamiento sobreinclusivo puede medirse mediante pruebas de asociación de palabras que analizan dos características: la cantidad



El doctor Frankenstein de la novela de Mary Shelley, creador de un monstruo, presenta una sintomatología típicamente psicótica: temeridad, desprecio por las normas y dureza.



Los genios creativos, como el pintor Vincent van Gogh, presentan rasgos de la dimensión del psicoticismo de Eysenck, sobre todo el pensamiento sobreinclusivo, la independencia y el inconformismo.

y la originalidad de las respuestas. Por ejemplo, ante la palabra «pie», lo más probable es que las personas con un rango restringido de respuestas respondan «zapato»; un rango de respuestas algo más amplio podría incluir «mano» o «dedo del pie», mientras que una persona sobreinclusiva podría generar términos como «soldado de a pie» o «juanete» .

Eysenck demostró que la sobreinclusividad es una característica común al psicoticismo y a la creatividad. La coexistencia de pensamiento sobreinclusivo y un CI elevado dará lugar al genio creativo, porque esa combinación genera ideas creativas y originales. Esta es la característica cognitiva que subyace a la creatividad. Cuando están presentes el pensamiento sobreinclusivo y los síntomas psicóticos, puede aparecer una psicosis más o menos grave.

Creatividad y personalidad

Eysenck creía que la creatividad es un rasgo de personalidad que aporta el potencial para el logro creativo, pero que la materialización de ese potencial depende del psicoticismo, un rasgo del carácter (en ausencia de psicosis). El impulso para traducir la creatividad en logro, por ejemplo creando una obra de arte, depende de aspectos del temperamento psicótico, en concreto del estilo cognitivo sobreinclusivo. Eysenck no sugería una relación causal entre genio y locura, aunque ambos tienen un elemento en común (el pensamiento sobreinclusivo), que al combinarse con otros elementos de la genialidad o de la locura puede dar resultados muy distintos.

La investigación sobre la creatividad presenta un gran número de complicaciones. Algunos investigadores afirman que la creatividad tan solo puede juzgarse por sus resultados, y el propio Eysenck se sintió incapaz de proponer una teoría completa: «me dedico a relacionar varias teorías imprecisas», afirmó. Su obra abarcó diversas áreas, aunque se le conoce sobre todo por la exploración de la personalidad y de la inteligencia. Su modelo PEN (psicoticismo, extraversión, neuroticismo) tuvo un gran impacto y fue el punto de partida de gran parte de las investigaciones posteriores sobre los rasgos de personalidad. ■



El psicoticismo en ausencia de psicosis... es el elemento crucial para materializar el rasgo de creatividad (originalidad) en un logro real.

Hans J. Eysenck





Hans J. Eysenck

Hans Jurgen Eysenck nació en Berlín (Alemania). Su madre era una conocida actriz de cine y su padre, Eduard, católico, era actor de teatro. Poco después de su nacimiento, sus padres se separaron, y fue criado por su abuela materna. En 1934 descubrió que tan solo podría estudiar en la Universidad de Berlín si se unía al partido nazi, así que decidió trasladarse a Inglaterra con el fin de estudiar psicología en el University College de Londres.

Se casó en 1938 y, después de librarse milagrosamente del campo de internamiento por ser ciudadano alemán durante la Segunda Guerra Mundial, se doctoró y comenzó a trabajar en un hospital. Posteriormente fundó y dirigió el Instituto de Psiquiatría de la Universidad de Londres. En 1950 contrajo matrimonio de nuevo y en 1955 obtuvo la ciudadanía británica. En 1996 le diagnosticaron un tumor cerebral, y falleció en un hospicio londinense en 1997.

Obras principales

1967 *Fundamentos biológicos de la personalidad.*
1976 *Psychoticism as a Dimension of Personality.*
1983 *The Roots of Creativity.*



EL RENDIMIENTO DEPENDE DE TRES MOTIVACIONES CLAVE

DAVID C. McCLELLAND (1917–1998)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la necesidad

ANTES

1938 Henry Murray, psicólogo estadounidense, teoriza sobre las necesidades psicogenéticas que modelan la personalidad.

1943 A. Maslow presenta su jerarquía de necesidades en *A Theory of Human Motivation*.

1959 En *Motivation to Work*, Frederick Herzberg afirma que la motivación de las personas es el logro, y no el dinero.

DESPUÉS

1990 Mihaly Csikszentmihalyi analiza la motivación al logro en su obra *Fluir: una psicología de la felicidad*.

2002 Martin Seligman estudia la motivación como expresión de fortaleza de carácter.

2004 Daniel Goleman aplica al liderazgo empresarial las ideas de McClelland en «Leadership That Gets Results».

La motivación es un elemento clave del rendimiento laboral.

Pero **no podemos aceptar sin más** lo que las personas dicen que les motiva...

...porque las motivaciones son fundamentalmente **inconscientes**.

Los tests revelan que el rendimiento depende de tres motivaciones clave.

Logro: el deseo de destacar y mejorar en todas las tareas.

Poder: el deseo de influir y dirigir a los demás.

Afiliación: el deseo de establecer y mantener buenas relaciones con los demás.

Véase también: Abraham Maslow 138–139 ▪ Mihaly Csikszentmihalyi 198–199 ▪ Martin Seligman 200–201

En las décadas de 1960 y 1970 era habitual decidir si se contrataba a alguien basándose en su formación y en el resultado de los tests de CI. Sin embargo, David McClelland sugirió que las motivaciones de las personas eran el mejor predictor de su éxito en el puesto de trabajo. Tras una amplia investigación identificó tres motivaciones clave que, en su opinión, eran las responsables del rendimiento laboral: la necesidad de poder, de logro o realización, y de afiliación. Todo el mundo cuenta con las tres, pero sostenía que siempre hay una que domina y determina el rendimiento de cada persona en su trabajo.

Las tres necesidades básicas

Según McClelland, la necesidad de poder, o de controlar a los demás, es la motivación más valiosa para un buen jefe o líder; pero esto es cierto solo si juega a favor de la empresa o de la organización. Las personas con un gran deseo de poder personal no suelen trabajar bien en equipo.

McClelland opinaba que el trabajo de alta calidad procede de la necesidad de logro, o de realización, que predice el éxito laboral mucho mejor que la inteligencia. Creía que la motivación al logro es lo que impulsa a la persona competitiva y lo que la ayuda a esforzarse por alcanzar nuevas metas y mejorar.

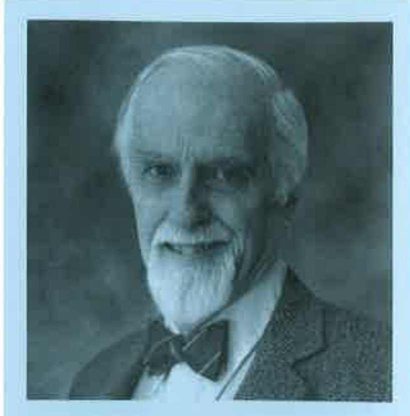
Para McClelland, la necesidad de afiliación (de tener buenas relaciones personales) ayuda a las personas a trabajar bien en equipo. En cambio, señaló que las personas con una necesidad de afiliación pronunciada no suelen ser buenos directivos.

McClelland apuntó que la motivación procede de rasgos de personalidad que parecen estar profundamente arraigados en el inconsciente. No somos plenamente conscientes de nuestras motivaciones, así que no debiera aceptarse sin más lo que decimos en una entrevista de trabajo sobre lo que nos motiva, ni lo que respondemos en los cuestionarios. Defendía el uso del test de apercepción temática (TAT), que los psicólogos Henry Murray y Christiana Morgan habían creado en la década de 1930 para revelar aspectos del inconsciente. Este test, poco usado en el entorno laboral, consiste en presentar una serie de láminas al sujeto, a partir de las cuales debe elaborar una historia en la que, se supone, se proyectarán sus capacidades y motivaciones subyacentes. McClelland concibió una manera innovadora de analizar las respuestas al TAT que permitía comparar la idoneidad de distintas personas para un puesto concreto y determinar cuál era la más adecuada.

Las ideas de McClelland revolucionaron los procedimientos de selección de personal, y aunque sus métodos intensivos de evaluación de candidatos han perdido popularidad, los principios básicos siguen aplicándose. Hoy en día se considera que la motivación es fundamental para el rendimiento en el trabajo. ▪



McClelland promovió el test de apercepción temática como herramienta para evaluar a los candidatos a un puesto de trabajo. Se creía que podía revelar las verdaderas motivaciones del sujeto.



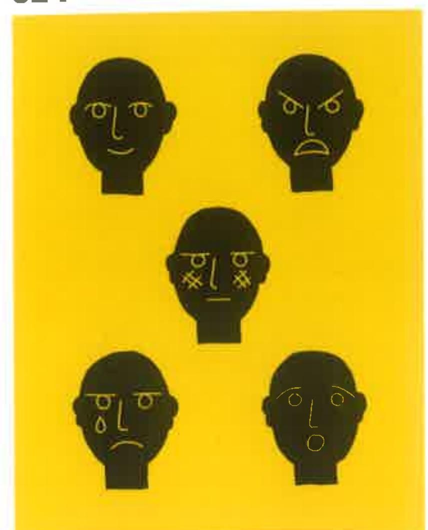
David C. McClelland

David Clarence McClelland nació en Mount Vernon (Nueva York). Tras licenciarse en la Universidad Wesleyana de Connecticut, obtuvo un máster en la de Missouri. Más tarde se trasladó a Yale, donde en 1941 se doctoró en psicología experimental. Impartió clases durante breve tiempo en varias universidades antes de aceptar un puesto definitivo en Harvard en 1956. Allí McClelland fue profesor durante 30 años y dirigió el Departamento de Relaciones Sociales.

En 1963 decidió fundar una consultoría empresarial y aplicó sus teorías para ayudar a los ejecutivos a evaluar y a formar al personal. En 1987, la Universidad de Boston le nombró profesor distinguido en investigación psicológica, cargo que mantuvo hasta su muerte, a los 80 años de edad.

Obras principales

1953 *The Achievement Motive.*
1961 *La sociedad ambiciosa.*
1973 *Testing for Competence Rather Than for Intelligence.*
1987 *Estudio de la motivación humana.*
1998 *Identifying Competencies with Behavioral-Event Interviews.*



LA EMOCIÓN ES EN ESENCIA UN PROCESO INCONSCIENTE

NICO FRIJDA (n. en 1927)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Psicología de la emoción

ANTES
1872 Charles Darwin publica la obra *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, el primer estudio científico sobre las emociones humanas.

Finales del siglo xix William James y el fisiólogo danés Carl Lange proponen su teoría de la emoción: las emociones son el resultado, y no la causa, de cambios fisiológicos.

1929 Los fisiólogos Walter Cannon y Philip Bard defienden la idea de que experimentamos a la vez la activación fisiológica y la emoción.

DESPUÉS
1991 El psicólogo Richard Lazarus afirma en su obra *Emotion and Adaptation* que un pensamiento debe preceder a toda emoción o activación fisiológica.

Emociones y sentimientos son idiosincráticos; parecen ser solo subjetivos, y puede que el misticismo que los rodea explique por qué la psicología de la emoción ha avanzado tan lentamente. Sin embargo, en los últimos treinta años la situación ha cambiado, y los hallazgos científicos sobre la «sede» de las emociones han renovado su interés. También los psicólogos evolucionistas han planteado preguntas como: ¿Para qué sirven? ¿Cómo nos han ayudado a sobrevivir y prosperar?

La emoción es en esencia un proceso inconsciente.

Las emociones son fuerzas motivadoras que nos preparan para la acción.	**Los sentimientos** son nuestras interpretaciones de las propias emociones.
Son **procesos biológicos espontáneos** que escapan a nuestro control.	Somos **conscientes** de lo que sentimos y podemos tomar **decisiones** a partir de ello.
Los demás pueden entenderlas a partir de nuestras expresiones físicas espontáneas, como la risa.	Como controlamos los sentimientos, **los demás no pueden inferirlos** de nuestra conducta.

Véase también: William James 38–45 ▪ Albert Ellis 142–145 ▪ Gordon H. Bower 194–195 ▪ Charlotte Bühler 336 ▪ René Diatkine 338 ▪ Stanley Schachter 338

En su revolucionaria obra publicada en inglés en 1986, *The Emotions*, Nico Frijda explora las leyes y la esencia de las emociones. Cree que residen allí donde se cruzan los procesos biológicos y cognitivos; algunas, como el miedo, son biológicamente inherentes, o innatas, y son estas emociones básicas las que compartimos con otros animales. Otras surgen en respuesta a pensamientos, por lo que su base es cognitiva, y aun, como en el caso de la indignación o la humillación, pueden tener una raíz cultural.

Frijda diferencia claramente emoción y sentimiento. Las emociones son incontrolables, surgen de forma espontánea, y las reacciones físicas nos alertan de su presencia, como cuando el miedo nos oprime el estómago. Por eso afirma que la «emoción es en esencia un proceso inconsciente». Por otro lado, los sentimientos son las interpretaciones de las emociones, y somos más conscientes de ellos. Podemos pensar sobre un sentimiento y tomar decisiones al respecto. Las emociones nos asaltan, los sentimientos, no.

Acción y pensamiento

Nico Frijda señala que la emoción y el sentimiento no se expresan de la misma manera. Las emociones nos preparan para la acción; en las situaciones que inducen al miedo, son las fuerzas motivadoras que preparan al cuerpo para huir o para luchar. Los demás pueden entender, o al menos suponer, cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta. Sin embargo, los sentimientos pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir ocultarlos.

Frijda cree que las emociones básicas nos ofrecen la oportunidad de conocernos mejor. Acompañan a la activación biológica que nos ayuda a percibirlas y a ser más conscientes de los sentimientos resultantes. Así, podemos tenerlas en cuenta a la hora de tomar decisiones y, si reflexionamos sinceramente, profundizar en el autoconocimiento. De todos modos, Frijda limita las emociones básicas a la alegría, la vergüenza, la tristeza, la ira y el miedo. El imperativo biológico de otras, como los celos o la culpa, es menor.



Las emociones, como el miedo, siempre son «por algo», según Frijda. Son respuestas espontáneas a cambios de circunstancias y revelan mucho sobre nuestra relación con el entorno.

En su definición y descripción del grupo de leyes específicas que rigen las emociones, Frijda explica que estas aparecen, crecen y se desvanecen de un modo muy predecible. La razón las interpreta como un barómetro, para garantizar nuestro bienestar mental. «El yo emocional y el yo racional no son independientes; por el contrario, están mucho más relacionados de lo que parece.» ■

Nico Frijda



Nico Henri Frijda, hijo de unos académicos judíos de Ámsterdam, pasó la infancia ocultándose para evitar la persecución nazi durante la Segunda Guerra Mundial. Frijda estudió psicología en la Gemeente Universiteit (Ámsterdam), donde se doctoró en 1956 gracias a su tesis *Understanding Facial Expressions*. Atribuye su interés inicial por las emociones a haberse enamorado durante sus años de estudiante de «una chica muy expresiva».

Entre 1952 y 1956 ejerció como psicólogo clínico en el centro para la neurosis del ejército holandés, y volvió después a la investigación y a la docencia. Durante los diez años siguientes fue profesor en la Universidad de Ámsterdam de psicología experimental y teórica.

Ha sido profesor invitado en universidades de toda Europa, en Francia, Italia, Alemania y España. Vive con su segunda esposa en Ámsterdam.

Obras principales

1986 *The Emotions.*
2006 *The Laws of Emotion.*
2011 *Emotion Regulation and Free Will.*



SIN DESENCADENANTES AMBIENTALES, LA CONDUCTA SERÍA ABSURDAMENTE CAÓTICA

WALTER MISCHEL (n. en 1930)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Teoría de la personalidad

ANTES
***C.* 400 A.C.** Hipócrates sugiere que la personalidad depende del nivel de los cuatro humores en el cuerpo.

1946 Raymond Cattell empieza a desarrollar su modelo de personalidad de 16 factores.

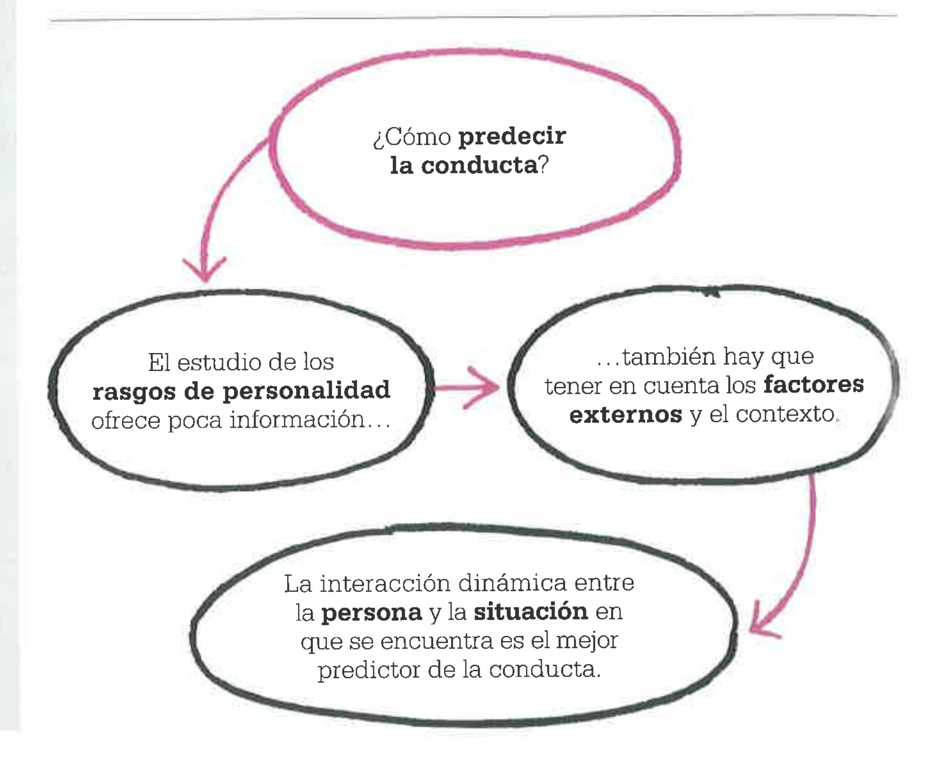
1961 Ernest Tupes y Raymond Christal proponen el primer modelo de personalidad de «cinco grandes» factores.

DESPUÉS
1975 Hans J. Eysenck idea un cuestionario de personalidad que permite identificar dos dimensiones de la personalidad independientes y con base biológica.

1980 Los psicólogos Joyce y Robert Hogan y Rodney Warrenfeltz desarrollan tests de personalidad exhaustivos a partir del modelo de los «cinco grandes» factores.

Hasta finales de la década de 1960, la personalidad solía describirse como un conjunto de rasgos conductuales heredados genéticamente. Los psicólogos se dedicaban a definir y evaluar todos esos rasgos, ya que esto se consideraba esencial para entender y predecir de manera fiable la conducta de una persona.

Raymond Cattell consiguió identificar 16 rasgos de la personalidad, y Hans J. Eysenck sugirió que solo había tres o cuatro. En 1961, los psicólogos estadounidenses Raymond Christal y Ernest Tupes propusieron que los rasgos de personalidad básicos son cinco (los «cinco grandes»): apertura a la experiencia, conciencia, extraversión, agradabilidad y



Véase también: Galeno 18–19 ▪ Gordon Allport 306–307 ▪ Raymond Cattell 314–315 ▪ Hans J. Eysenck 316–321

neuroticismo o estabilidad emocional. Después, en 1968, Walter Mischel sorprendió a los estudiosos de la personalidad al afirmar, en *Personalidad y evaluación*, que los tests de personalidad clásicos eran casi inútiles. Había revisado varios estudios que intentaban predecir la conducta a partir de los resultados de tests de personalidad y descubrió que solo habían acertado en el 9% de las ocasiones.

Factores externos

Mischel llamó la atención sobre la función que desempeñan los factores externos, como el contexto, a la hora de determinar la conducta; creía que era necesario analizar la interacción dinámica entre las personas y la situación en que se encuentran. Sería absurdo suponer que la conducta fuera ajena a los factores externos. Propuso que analizar repetidamente la conducta de una persona en distintas situaciones revelaría pautas de una personalidad concreta, en lugar de una lista de rasgos. La interpretación individual de la situación también se tenía en cuenta.

Posteriormente, Mischel investigó los hábitos de pensamiento, que podían perdurar en el tiempo y en distintas situaciones. En sus famosos experimentos con golosinas, cuyo fin era evaluar la fuerza de voluntad, se ofrecía a niños de cuatro años una golosina y se les decía que podían escoger entre comérsela de inmediato o esperar 20 minutos; en este caso, podrían comer dos. Unos niños eran capaces de esperar y otros no. Mischel los siguió hasta la adolescencia e informó que los que habían resistido la tentación eran más equilibrados y más fiables; obtenían mejores notas, su competencia social era mayor y su autoestima más elevada. La capacidad de posponer la gratificación parecía predecir mejor el éxito en el futuro que cualquier otro rasgo de personalidad medido previamente.

El trabajo de Mischel cambió por completo el rumbo del estudio de la personalidad y también la manera en que se utilizan los perfiles de personalidad en la selección de personal. Los tests que antes eran la base para elegir a un candidato hoy se consideran tan solo una orientación que debe interpretarse en el contexto de las situaciones más probables en el puesto de trabajo. ■

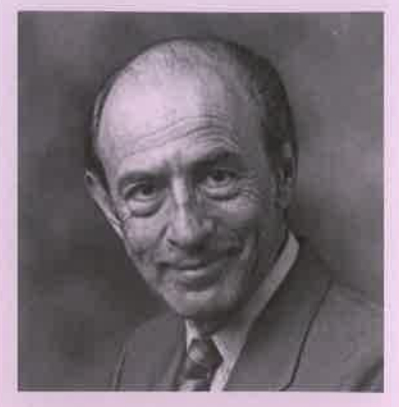


Resistir la tentación en lugar de sucumbir a la gratificación inmediata suele indicar una capacidad mayor para el éxito en la vida, como revelaron los estudios de Mischel sobre la conducta de niños pequeños.



En realidad, ¿qué nos dice un test de la personalidad de alguien?
Walter Mischel





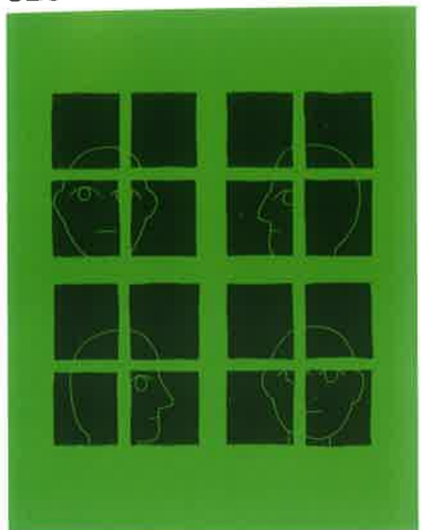
Walter Mischel

Walter Mischel nació en Austria, pero emigró a EE UU junto con su familia en 1938, cuando tenía tan solo ocho años. Creció en Brooklyn (Nueva York) y se doctoró en psicología clínica en 1956 en la Universidad Estatal de Ohio. Empezó su carrera docente en las universidades de Colorado, Harvard y Stanford, y en 1983 se trasladó a la Universidad de Columbia (Nueva York), donde es profesor del Departamento de Humanidades.

A lo largo de su dilatada carrera, Mischel ha recibido numerosos galardones, como los premios concedidos por la Asociación Americana de Psicología al científico distinguido y a la aportación científica distinguida, y en 2011 se reconoció su labor con el prestigioso premio Grawemeyer de psicología. Además, ha destacado como artista prolífico y de talento.

Obras principales

1968 *Personalidad y evaluación.*
1973 *Is Information About Individuals More Important Than Information About Situations?*
2003 *Introduction to Personality.*



ES IMPOSIBLE DISTINGUIR AL LOCO DEL CUERDO EN UN HOSPITAL PSIQUIÁTRICO

DAVID ROSENHAN (n. en 1932)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Antipsiquiatría

ANTES
1960 En la obra *El yo dividido*, R. D. Laing insiste en que la familia constituye una fuente de trastornos mentales.

1961 Los psicólogos E. Zigler y L. Phillips logran demostrar el enorme solapamiento de los síntomas de distintas categorías de trastornos psiquiátricos.

1961 Thomas Szasz, psiquiatra estadounidense de origen húngaro, publica su polémica obra *El mito de la enfermedad mental*.

1967 El psiquiatra británico David Cooper define el concepto de antipsiquiatría en su libro *Psiquiatría y antipsiquiatría*.

DESPUÉS
2008 Thomas Szasz publica la obra *Psychiatry: The Science of Lies*.

Los psiquiatras afirman poder **diagnosticar los trastornos mentales a partir de síntomas** que pueden clasificarse en enfermedades.

↓

Por lo tanto, debieran poder **distinguir** a las personas sanas de las enfermas mentales.

↓

Un primer experimento demostró que personas sanas podían ser consideradas enfermas mentales.

Un segundo experimento demostró que es posible creer que enfermos mentales confirmados simulan el trastorno.

↓

Es imposible distinguir al loco del cuerdo en un hospital psiquiátrico.

↓

Los diagnósticos psiquiátricos no son objetivos; existen únicamente en la mente del observador.

Véase también: Emil Kraepelin 31 ▪ R. D. Laing 150–151 ▪ Leon Festinger 166–167 ▪ Elliot Aronson 244–245

En la década de 1960, varios expertos a los que se denominó «antipsiquiatras» manifestaron su rechazo de los supuestos fundamentales de la psiquiatría. Este grupo informal de psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales afirmaban que la psiquiatría es un modelo médico de salud mental, a pesar de que no haya síntomas físicos, y que los tratamientos ignoran las necesidades y la conducta de los pacientes.

En 1973, David Rosenhan realizó en EE UU un estudio de campo para determinar la validez del diagnóstico psiquiátrico y llegó a la conclusión de que es imposible distinguir a los cuerdos de los enfermos mentales en los hospitales psiquiátricos.

La primera parte del estudio consistió en reunir un grupo de ocho personas cuerdas (entre las que estaba el propio Rosenhan), compuesto por hombres y mujeres de distintas edades y profesiones, y los «pseudopacientes», cuya misión era intentar ser admitidos como pacientes en diferentes hospitales psiquiátricos en cinco estados de EE UU. Tenían que concertar una visita por teléfono y, ya en la recepción, debían quejarse de que oían unas voces extrañas que les hablaban con cierta incoherencia usando palabras como «vacío» o «agujero», lo que sugería emociones existenciales de falta de sentido de la vida. Aparte de dar nombres y profesiones falsos, debían referir con sinceridad el resto de su historia personal.

Todos los pseudopacientes fueron ingresados con diagnóstico de esquizofrenia, pese a no presentar síntomas. Los ingresos duraron un promedio de 19 días, durante los cuales se comportaron con total normalidad. Escribieron un diario narrando sus experiencias, primero a escondidas y luego abiertamente, ya que nunca se les preguntó al respecto. Rosenhan demostró que incluso una conducta normal es susceptible de ser interpretada como síntoma de trastorno psiquiátrico: uno de los comentarios más repetidos en las historias clínicas de los pseudopacientes fue que «el paciente se entrega a la escritura».

Los pseudopacientes describieron su estancia en los hospitales como una experiencia de despersonalización e impotencia. Sus diarios reflejaron que el tiempo que les dedicaba cada día el personal médico no superaba los siete minutos de promedio. Si bien el personal del hospital no los detectó, otros pacientes cuestionaron su condición de enfermos, a veces rotundamente: «¡Tú no estás loco! ¡Eres un periodista que ha venido a espiarnos!».

Creer cuerdo al loco

En la segunda parte del estudio, Rosenhan informó falsamente al personal de un hospital universitario y de investigación (que conocía el primer estudio) de que durante los tres meses siguientes, uno o más pseudopacientes intentarían ser admitidos en su centro, y pidió que se puntuara a cada nuevo paciente en relación a la posibilidad de que fuera un pseudopaciente. De 193 ingresos genuinos, 41 fueron considerados dudosos por al menos un trabajador, y 23 fueron identificados como posibles pseudopacientes por al menos un psiquiatra.

Los estudios de Rosenhan generaron una oleada de controversia e hicieron que muchas instituciones mejoraran la atención a los pacientes. ■

David Rosenhan



David Rosenhan nació en EE UU en 1932. Después de licenciarse en psicología en el Yeshiva College de Nueva York, obtuvo un máster y un doctorado en la Universidad de Columbia, en la misma ciudad. Se especializó en psicología clínica y social, y se convirtió en todo un experto tanto en tácticas como en toma de decisiones judiciales. Entre 1957 y 1970 trabajó en las universidades de Swarthmore, Princeton y Haverford, antes de trasladarse a la de Stanford, donde enseñó durante casi treinta años y hoy sigue siendo profesor emérito de psicología y derecho.

Rosenhan es miembro de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Además, fundó el Grupo de Análisis de Juicios y es desde hace tiempo un importante defensor de los derechos legales de los pacientes psiquiátricos.

Obras principales

1968 *Foundations of Abnormal Psychology* (con Perry London).
1973 *On Being Sane in Insane Places.*
1997 *Abnormality* (con Lisa Butler y Martin Seligman).



LAS TRES CARAS DE EVA

CORBETT H. THIGPEN (1919–1999) HERVEY M. CLECKLEY (1903–1984)

EN CONTEXTO

ORIENTACIÓN
Trastornos mentales

ANTES
Década de 1880 Pierre Janet describe el TPM como estados de conciencia múltiples y acuña el término «disociación».

1887 El cirujano francés Eugène Azam documenta las múltiples personalidades de Felida X.

1906 Mortin Prince, médico estadounidense, describe en *The Dissociation of Personality* el caso de Christine Beauchamp.

DESPUÉS
Década de 1970 La psiquiatra estadounidense Cornelia Wilbur asocia definitivamente el TPM con el maltrato infantil.

1980 La Asociación Americana de Psiquiatría publica la tercera edición del *Manual diagnóstico y estadístico de las enfermedades mentales* y legitima el TPM.

1994 El TPM se llama trastorno de identidad disociativo.

El trastorno de personalidad múltiple (posteriormente denominado trastorno de identidad disociativo) se caracteriza por la existencia de dos o más identidades diferenciadas en la personalidad de un solo individuo. Eberhardt Gmelin fue el primero en describirlo en 1791, y durante los 150 años siguientes se documentaron 100 casos clínicos más. Se creía que se originaba por el maltrato durante la infancia y que podía curarse volviendo a integrar las personalidades secundarias en la principal.

Uno de los casos de TPM más famosos es el de Eva White. Eva fue derivada a Thigpen y Cleckley en 1952, aquejada de fuertes dolores de cabeza y desvanecimientos ocasionales. Era una mujer educada y bastante remilgada, de 25 años de edad, casada y con una hija de cuatro años. Estuvo en tratamiento durante 14 meses.

Eva relató a los médicos un episodio perturbador: se había comprado unos vestidos extravagantes que no podía permitirse, pero no recordaba haberlo hecho. Mientras lo explicaba, su actitud comenzó a cambiar. Pare-

Eva White
Recatada, reservada, tímida, reprimida, compulsiva. Sin conciencia de las otras dos personalidades.

Eva Black
Extravertida, dura, irresponsable, superficial, histérica. Consciente de Eva White, pero no de Jane.

Jane
Madura, audaz, interesante, compasiva. Consciente de las dos Evas, pero solo desde su propia aparición.

Véase también: Pierre Janet 54–55 ▪ Timothy Leary 148 ▪ Milton Erickson 336

ció estar confundida un momento y luego la expresión de su rostro cambió. Abrió más los ojos, sonrió provocativamente, empezó a hablar con un tono animado y coqueto, y hasta pidió un cigarrillo, pese a que no fumaba.

Era «Eva Black», una personalidad tan diferente que incluso tenía alergia al nailon, a diferencia de Eva White. Esta no era consciente de la existencia de Eva Black, que por el contrario, era plenamente consciente de la otra, a la que despreciaba: «Es tan idiota…».

Personalidades distintas

Ambas personalidades fueron sometidas a una batería de tests psicológicos. Eva White tenía un CI ligeramente más alto que el de Eva Black, pero ambas entraban en la categoría de «inteligente, normal». Se exploró la dinámica de la personalidad con el test de Rorschach (en el que el sujeto explica cómo percibe unas manchas de tinta). Las diferencias fueron espectaculares: Eva Black presentaba una tendencia dominante al histerismo y la capacidad de conformarse a las normas. Eva White, en cambio, manifestó «contención, ansiedad y rasgos obsesivo-compulsivos», además de la incapacidad de aceptar su propia hostilidad.



La historia de Eva, el caso el más célebre de TPM, se dio a conocer en un libro y una película titulados *Las tres caras de Eva* que cautivaron al público.

Se creyó que el trastorno de Eva era resultado de haber sufrido maltratos en la infancia, por lo que el tratamiento se centró en el esfuerzo por retrotraerla a la primera infancia, utilizando la hipnosis para recuperar a Eva Black. Finalmente se hizo un intento de activar ambas personalidades a la vez, y Eva entró en trance. Se despertó con una tercera personalidad, Jane, su tercera cara y un personaje más capaz e interesante que Eva White. Parecía combinar las facetas positivas de las dos Evas, sin sus debilidades. Jane era consciente de las dos Evas, pero ninguna de estas era consciente de Jane.

Jane parecía ser el resultado del equilibrio entre las dos Evas y se la reforzó por ser la que mejor captaba la compleja dinámica de las tres personalidades: las dos Evas se integraron en Jane.

Los casos de TPM como este son muy raros, pero se cree que casos más leves son habituales. La minuciosa documentación de estudios de casos similares ha inspirado protocolos de diagnóstico y tratamiento que hacen muy tratable este trastorno. ■



'Cuando yo salgo y me emborracho –dijo Eva Black– *ella* es la que se despierta con resaca'.
Thigpen y Cleckley



Corbett H. Thigpen y Hervey M. Cleckley

Corbett H. Thigpen nació en Macon (Georgia, EE UU). Aficionado a la magia desde muy pequeño, conservó este interés durante toda su vida. Se licenció en la Universidad Mercer en 1942 y, tres años más tarde, en la facultad de medicina de Georgia. Durante la Segunda Guerra Mundial sirvió en el ejército de EE UU, y en 1948 inició una brillante carrera como psiquiatra privado junto a Hervey M. Cleckley. Durante dos décadas, ambos impartieron clases en los departamentos de psiquiatría y neurología de la facultad de medicina de Georgia. Thigpen era popularmente conocido como «el profesor que recibe una ovación al final de cada clase». Se jubiló en 1987.

Hervey M. Cleckley nació en Augusta (Georgia, EE UU). Se licenció en la Universidad de Georgia en 1924, donde destacó también por ser un excelente deportista. Obtuvo una beca Rhodes para la Universidad de Oxford, donde se licenció en 1926. Cleckley desarrolló toda su carrera en la facultad de medicina de Georgia, donde desempeñó diferentes cargos, entre otros el de presidente fundador del Departamento de Psiquiatría y Conducta Saludable. En 1941 publicó el libro *The Mask of Sanity*, un estudio fundamental para comprender la conducta de los psicópatas.

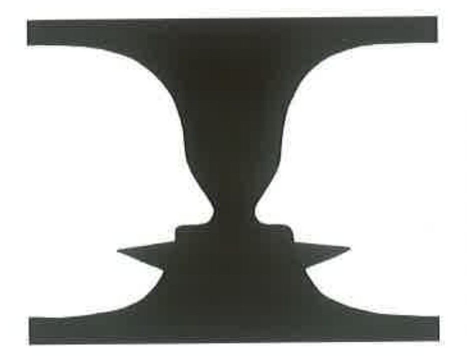
Obras principales

1941 *The Mask of Sanity* (Cleckley).
1957 *Las tres caras de Eva* (Thigpen y Cleckley).

BIOGRAFÍ

ÍAS

BIOGRAFÍAS



La investigación sobre los mecanismos de la mente se remonta a las primeras civilizaciones, si bien durante mucho tiempo fue de naturaleza filosófica, más que científica en el sentido moderno. Hasta la segunda mitad del siglo XIX no fue posible un verdadero análisis científico de nuestros procesos mentales; surgió entonces la psicología como disciplina independiente. En este libro se examinan las ideas de algunos investigadores clave de este campo, pero han sido muchos más los que han contribuido al desarrollo de la ciencia de la psicología. Estructuralistas y conductistas, psicoanalistas y terapeutas cognitivos, todos los intelectuales reseñados a continuación han contribuido a profundizar la comprensión de nuestra unicidad como seres humanos.

JOHN DEWEY
1859–1952

El estadounidense John Dewey tuvo una gran influencia en el desarrollo de la ciencia y la filosofía del pensamiento humano en la primera mitad del siglo XX. Siendo ante todo un psicólogo conductista, su aplicación del pragmatismo filosófico a la sociedad tuvo un gran impacto en la teoría y la práctica educativa en EE UU.
Véase también: William James 38–45 ▪ G. Stanley Hall 46–47

W. H. R. RIVERS
1864–1922

William Halse Rivers Rivers, cirujano, neurólogo y psiquiatra inglés, se especializó en la relación entre mente y cuerpo, y publicó varios artículos clave sobre trastornos neurológicos, entre ellos la histeria. Famoso sobre todo por su obra sobre la neurosis de guerra, se le considera uno de los fundadores de la antropología médica. Los métodos de análisis intercultural que aplicó en su expedición a las islas del estrecho de Torres, en el océano Pacífico, sentaron los cimientos de los futuros estudios de campo.
Véase también: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Hermann Ebbinghaus 48–49 ▪ Sigmund Freud 92–99

EDWARD B. TITCHENER
1867–1927

El inglés Edward Bradford Titchener estudió psicología experimental, primero en Oxford y más tarde en Alemania bajo el magisterio de Wilhelm Wundt. En 1892 se trasladó a EE UU, donde se dio a conocer como el padre de la psicología estructuralista, que desglosa la experiencia humana y la clasifica en estructuras elementales. Dado que la psicología estructuralista se basa en la introspección, polemizó con el conductismo, que por entonces ganaba popularidad. Durante la década de 1920 Titchener gozaba aún de autoridad, pero tenía ya muy pocos seguidores. Escribió varios manuales de psicología, como *An Outline of Psychology* (1896), *Experimental Psychology* (1901–1905) y *A Textbook of Psychology* (1910).
Véase también: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ William James 38–45 ▪ J. P. Guilford 304–305 ▪ Edwin Boring 335

WILLIAM STERN
1871–1938

William (Wilhelm) Stern, de origen alemán, fue una figura capital en el establecimiento de la psicología del desarrollo. Su obra *Recuerdo, palabras y mentira en la primera infancia* (1905), en colaboración con su esposa, Clara, se basó en la observación de sus tres hijos. Su método –la «psicología personalista»– investigaba la trayectoria del desarrollo individual combinando la psicología aplicada, diferencial, genética y general. Pionero de la psicología forense, fue el primero en utilizar el enfoque nomotético-idiográfico. Es recordado sobre todo por su obra sobre los tests de cociente intelectual (CI) para evaluar la inteligencia de los niños: se obtiene dividiendo la edad mental del sujeto entre su edad cronológica y multiplicando el resultado por 100.
Véase también: Alfred Binet 50–53 ▪ Jean Piaget 262–269

CHARLES SAMUEL MYERS
1873–1946

Myers estudió en Cambridge psicología experimental bajo el magisterio de W. H. R. Rivers y en 1912 fundó el Laboratorio de Psicología Experimental. En la Primera Guerra Mundial atendió a soldados afectados por neurosis de guerra o *shell shock* (término acuñado por él mismo); después fue una figura clave de la psicología ocupacional. La obra de Myers comprende *Mind and Work* (1920), *Industrial Psychology in Great Britain* (1926) y *In the Realm of Mind* (1937).
Véase también: Kurt Lewin 218–223 ▪ Solomon Asch 224–227 ▪ Raymond Cattell 314–315 ▪ W. R. H. Rivers 334

MAX WERTHEIMER
1880–1943

Este psicólogo checo, junto con Kurt Koffka y Wolfgang Köhler, estableció la psicología de la Gestalt en EE UU en la década de 1930. La Gestalt se basaba en ciertas teorías de la organización perceptual. Frente al molecularismo de Wundt, Max Wertheimer abogó por el estudio del todo; suya es la afirmación de que «el todo es más que la suma de sus partes». Además, Wertheimer ideó la ley de la Prägnanz, según la cual la mente procesa la información visual adoptando las formas más simples.
Véase también: Abraham Maslow 138–139 ▪ Solomon Asch 224–227

ELTON MAYO
1880–1949

Durante la década de 1930, siendo profesor de organización industrial en Harvard, este psicólogo australiano realizó una serie de los experimentos de Hawthorne. Utilizando herramientas de la psicología, la fisiología y la antropología, examinó durante cinco años la productividad y el estado de ánimo de seis obreras al mismo tiempo que introducía cambios en sus condiciones de trabajo. El resultado más sorprendente fue el modo en que respondieron a la observación; así, se le llama efecto Hawthorne a la alteración del comportamiento de las personas que se saben estudiadas. Tal experimento tuvo un gran impacto en la ética industrial y en los métodos de investigación de las ciencias sociales.
Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–107

HERMANN RORSCHACH
1884–1922

Siendo un escolar, en Suiza, a Rorschach le apodaban «Kleck» (borrón), porque siempre estaba dibujando. Años después ideó el test que lleva su nombre, en el que la interpretación de una serie de láminas con manchas de tinta puede revelar ciertos trastornos psicológicos. Falleció con solo 37 años, un año después de publicar su famoso test en *Psicodiagnóstico* (1921). Otros desarrollaron más tarde el test, lo que dio lugar a cuatro métodos diferentes, todos imperfectos; en 1993, John Exner los conjugó en el sistema comprehensivo.
Véase también: Alfred Binet 50–53 ▪ Sigmund Freud 92–99 ▪ Carl Jung 102–107

CLARK L. HULL
1884–1952

Los primeros estudios del estadounidense Clark Leonard Hull abarcaron la psicometría y la hipnosis, como reflejan *Aptitude Testing* (1929) e *Hypnosis and Suggestibility* (1933). En *Mathematico-Deductive Theory of Rote Learning* (1940), de enfoque conductista, Hull evaluaba cualquier comportamiento (incluso el animal) mediante una ecuación matemática. Desarrolló su teoría en *Principios de conducta* (1943): examinaba los efectos del refuerzo en la conexión estímulo-respuesta. Su teoría global de la conducta fue uno de los sistemas de investigación psicológica estándares de la época.
Véase también: Jean-Martin Charcot 30 ▪ Alfred Binet 50–53 ▪ Iván Pavlov 60–61 ▪ Edward Thorndike 62–65

EDWIN BORING
1886–1968

Una de las figuras destacadas de la psicología experimental, se centró en el estudio de los sistemas sensorial y perceptivo humanos. Popularmente es conocido por una figura ambigua, versión de una previa de W. E. Hill, que representa a una joven/anciana. En Harvard, en la década de 1920, separó el departamento de psicología del de psiquiatría y lo convirtió en una escuela rigurosamente científica que unificó el estructuralismo y el conductismo. Su primer libro, *A History of Experimental Psychology* (1929), tuvo su continuación en *Sensation and Perception in the History of Experimental Psychology* (1942).
Véase también: Wilhelm Wundt 32–37 ▪ Edward B. Titchener 334

FREDERIC BARTLETT
1886–1969

Primer profesor de psicología experimental de la Universidad de Cambridge (1931–1951), es conocido por

sus experimentos sobre la memoria, en los que pedía a los participantes que leyeran algún relato escrito por él mismo (como «La guerra de los fantasmas») para volver a explicarlo luego. Muchos añadían detalles que no estaban en el original o alteraban su sentido para adaptarlo a su propia cultura. Concluyó que más que recordar el texto, lo reconstruían.
Véase también: Endel Tulving 186–191 ▪ Gordon H. Bower 194–195 ▪ W. H. R. Rivers 334

CHARLOTTE BÜHLER
1893–1974

Psicóloga alemana, fundó en 1922 el Instituto de Psicología de Viena junto con su marido, Karl. Sus estudios sobre la personalidad y el desarrollo cognitivo infantil acabaron abarcando el desarrollo a lo largo de la vida. Si Jung distinguió tres etapas de la vida, Bühler propuso cuatro: 0–15, 16–25, 26–45 y 46–65. Halló vínculos entre las emociones de la edad adulta y de la primera infancia. Su test de los mundos es un recurso terapéutico que usa una serie de miniaturas numeradas para revelar el mundo emocional interior del niño. Tras publicar *From Birth to Maturity* (1935) y *From Childhood to Old Age* (1938), se trasladó a EE UU. En la década de 1960 contribuyó al desarrollo de la psicología humanista.
Véase también: Carl Rogers 130–137 ▪ Abraham Maslow 138–139 ▪ Viktor Frankl 140 ▪ Gordon Allport 306–313

DAVID WECHSLER
1896–1981

Estadounidense nacido en Rumania, Wechsler trabajó durante la Primera Guerra Mundial como psicólogo del ejército junto a Edward Thorndike y Charles Spearman, administrando el test Army Alpha para evaluar la inteligencia grupal. Más tarde desarrolló los tests de Binet, integrando el razonamiento no verbal. Wechsler creía que la inteligencia no consiste solo en la capacidad de pensar racionalmente; también en la de actuar con resolución e interactuar eficazmente con el entorno. En 1939, se publicó la escala de inteligencia Wechsler-Bellevue, y una década después, en 1949, la escala Wechsler de inteligencia para niños; la escala Wechsler de inteligencia para adultos (1955) es todavía el test de inteligencia más usado.
Véase también: Francis Galton 28–29 ▪ Alfred Binet 50–53 ▪ David C. McClelland 322–323

NANCY BAYLEY
1899–1994

La psicóloga infantil estadounidense Nancy Bayley se especializó en la medición del desarrollo motor e intelectual. Para su tesis doctoral evaluó el miedo en los niños estudiando el sistema nervioso simpático mediante el análisis del nivel de humedad en las glándulas sudoríparas. Las escalas Bayley del desarrollo psicomotor (1969) siguen siendo la medida estándar mundial del desarrollo mental y físico de los niños hasta los 42 meses.
Véase también: Edwin Guthrie 74 ▪ Simon Baron-Cohen 298–299

MILTON ERICKSON
1901–1980

Los experimentos de este psicólogo estadounidense le convirtieron en una autoridad mundial en lo concerniente a la hipnosis y el trance. Es famoso por la técnica del «apretón de manos», que induce el trance confundiendo a la mente con un momento de «vacío conductual» cuando el apretón se interrumpe. Considerado el fundador de la hipnoterapia, tuvo una enorme influencia en el desarrollo de la terapia centrada en las soluciones, la terapia familiar, la terapia sistémica y en ciertos tratamientos de terapia breve como la pnl (programación neurolingüística).
Véase también: B. F. Skinner 78–85 ▪ Stanley Milgram 246–253

ALEKSANDR LURIIA
1902–1977

Nacido en Kazán (Rusia), estudió en el Instituto de Psicología de Moscú. Sus estudios sobre los tiempos de reacción y los procesos del pensamiento desembocaron en su «método motor combinado» y en la primera máquina detectora de mentiras. Después estudió medicina y se especializó en neurología. Conjugando lo físico y lo mental, hizo importantes aportaciones acerca del daño cerebral, la pérdida de memoria, la percepción y la afasia. Las historias que relata en libros como *Mundo perdido y recuperado: historia de una lesión* (1972) contribuyeron a popularizar la neurología.
Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ B. F. Skinner 78–85 ▪ Noam Chomsky 294–297

DANIEL LAGACHE
1903–1972

Estudió psicología experimental, psicopatología y fenomenología motivado por las clases del psicólogo Georges Dumas. Experto en medicina forense y criminología, entre sus obras clave se encuentran *La jalou-*

sie amoureuse (1947) y «Duelo patológico» (en *El psicoanálisis*, 1956). Tras ser expulsado de la Asociación Psicoanalítica Internacional en 1953 por sus críticas al autoritarismo médico de Sacha Nacht, fundó la Sociedad Francesa de Psicoanálisis junto con Jacques Lacan. Como teórico freudiano, Daniel Lagache contribuyó a la difusión del psicoanálisis entre el gran público, sobre todo al vincularlo con la experiencia clínica.
Véase también: Jacques Lacan 122–123

ERNEST R. HILGARD
1904–2001

En la década de 1950, Hilgard y su esposa Josephine estudiaron la hipnosis en la Universidad de Stanford y, en 1957, fundaron el Laboratorio de Investigación sobre la Hipnosis. Junto con André Muller Weitzenhoffer, desarrolló las escalas Stanford de susceptibilidad hipnótica (1959). Su controvertida teoría neodisociativa y el «efecto del observador oculto» (1977), según el cual bajo la hipnosis algunos estados de conciencia subsistémicos son regulados por un sistema de control ejecutivo, han resistido el paso del tiempo, así como sus obras *Conditioning and Learning* (con D. G. Marquis, 1940) e *Introducción a la psicología* (1953).
Véase también: Iván Pavlov 60–61 ▪ Leon Festinger 166–167 ▪ Eleanor E. Maccoby 284–285

GEORGE KELLY
1905–1967

Hizo una importante aportación a la psicología de la personalidad con la obra *Psicología de los constructos personales* (1955). Su enfoque humanista sugiere que los individuos construyen su personalidad mediante la evaluación cognitiva de los acontecimientos. De ahí procede el «test del repertorio de construcción de roles», que se usa para investigar y diagnosticar la naturaleza de la personalidad; propio de la psicología y la terapia cognitivas, también se usa en los ámbitos del comportamiento organizacional y educativo.
Véase también: Johann Friedrich Herbart 24–25 ▪ Carl Rogers 130–137 ▪ Ulric Neisser 339

MUZAFER SHERIF
1906–1988

Tras pasar por la Universidad de Estambul, Sherif se trasladó a EE UU. En 1935 se doctoró en Columbia con una tesis sobre la influencia de los factores sociales en la percepción (*The Psychology of Social Norms*, 1936) y que se conoció como el «experimento del efecto autocinético». Una de sus aportaciones fue la combinación de métodos experimentales en el laboratorio y en el trabajo de campo. En colaboración con su mujer hizo experimentos como el de «la cueva del ladrón» (1954): se instaló en un campamento de *boy scouts* para observar los orígenes de los prejuicios, conflictos y estereotipos en los grupos sociales. Su teoría del conflicto realista todavía fundamenta nuestra comprensión del comportamiento grupal. Desarrolló la teoría del juicio social (1961) con Hovland.
Véase también: Soloman Asch 224–227 ▪ Philip Zimbardo 254–255

NEAL MILLER
1909–2002

Psicólogo estadounidense, fue becario de investigación en Viena bajo la tutela de Anna Freud y Heinz Hartman. Tras leer *Patología córtico-visceral* (1954) de K. M. Bykov, se propuso demostrar que los órganos internos y sus funciones podían ser manipulados a voluntad. Sus hallazgos desembocaron en la técnica del *biofeedback*, que pretende mejorar el estado del paciente entrenándole para responder a las señales procedentes de su propio cuerpo.
Véase también: Anna Freud 111 ▪ Albert Bandura 286–291

ERIC BERNE
1910–1970

Psiquiatra y psicoanalista canadiense, desarrolló la teoría del análisis transaccional, que sitúa la comunicación verbal en el centro de la psicoterapia. Las palabras de los interlocutores se consideran en una relación de estímulo-respuesta. Cada individuo se escinde en tres álter ego: niño, adulto y padre; y en cada estímulo o respuesta interviene uno de ellos. En *Juegos en que participamos* (1964), sugiere que los «juegos» o patrones de conducta entre los individuos pueden indicar sentimientos o emociones ocultos.
Véase también: Erik Erikson 272–273 ▪ David C. McClelland 322–323

ROGER W. SPERRY
1913–1994

Los estudios de Sperry, neurobiólogo estadounidense, sobre el cuerpo calloso –el conjunto de haces de fibras nerviosas que transmiten señales entre los hemisferios cerebrales– supusieron un importante avance en el tratamiento de cierto tipo de epilepsia. En 1981 Sperry recibió, junto con David Hubel y Torsten Wiesel, el premio Nobel de fisiología y medicina

por su trabajo sobre la teoría del cerebro dividido, que explica que los hemisferios están especializados en distintas funciones.
Véase también: William James 38–45 ▪ Simon Baron-Cohen 298–299

SERGE LEBOVICI
1915–2000

Psiquiatra freudiano, estudió el desarrollo infantil y adolescente, especialmente el proceso de vinculación entre la madre y el bebé, y también fue el encargado de introducir el psicoanálisis infantil en Francia. Escribió *Tratado de psiquiatría del niño y el adolescente* (con otros autores, 1989) y *L'arbre de vie - Éléments de la psychopathologie du bebé* (2002).
Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Anna Freud 111

MILTON ROKEACH
1918–1988

Psicólogo social estadounidense de origen polaco, estudió cómo afectan las creencias religiosas a los valores y las actitudes. En su teoría del dogmatismo examinó las características cognitivas de la apertura y la estrechez mental (*The Open and Closed Mind*, 1960). Su escala de dogmatismo, que mide imparcialmente la estrechez de mente, aún se usa, y su encuesta de los valores se considera uno de los medios más eficaces para evaluar las creencias y los valores de un grupo. En *The Great American Values Test* (1984), Rokeach y otros autores medían los cambios en las opiniones para demostrar que la televisión puede alterar los valores de la gente.
Véase también: Leon Festinger 166–167 ▪ Solomon Asch 224–227 ▪ Albert Bandura 286–291

RENE DIATKINE
1918–1997

Este psiquiatra y psicoanalista francés tuvo un papel fundamental en el desarrollo de la psiquiatría dinámica. Diatkine dio prioridad a las emociones y a los procesos mentales subyacentes, más que al comportamiento observable, y además colaboró en el desarrollo del sistema de salud mental institucional. *La psychanalyse précoce : le processus analytique chez l'enfant* (con Janine Simon, 1972), obra que versa sobre las fantasías primarias, es una de las más destacadas de Diatkine.
Véase también: Anna Freud 111 ▪ Jacques Lacan 122–123

PAUL MEEHL
1920–2003

Las investigaciones realizadas por el psicólogo estadounidense Paul Meehl han tenido un largo impacto en el campo de la salud mental y la metodología investigadora. En la obra *Clinical Versus Statistical Prediction: A Theoretical Analysis and a Review of the Evidence* (1954) sostenía que para la predicción de la conducta eran más eficaces los métodos matemáticos que los análisis clínicos. En 1962 encontró una base genética para explicar el origen de la esquizofrenia, que hasta ese momento se atribuía a una atención parental deficiente. Los estudios que Meehl llevó a cabo sobre el determinismo y el libre albedrío, centrados en la indeterminación cuántica, se publicaron agrupados en la obra *The Determinism-Freedom and Mind-Body Problems* (escrita con Herbert Feigl, 1974).
Véase también: B. F. Skinner 78–85 ▪ David Rosenhan 328–329

HAROLD H. KELLEY
1921–2003

Psicólogo social estadounidense, se doctoró bajo la tutela de Kurt Lewin en el Instituto de Tecnología de Massachusetts. En su primera obra importante, *Communication and Persuasion* (con Hovland y Janis, 1953), distinguía tres partes en la comunicación: «quién» dice algo, «qué» dice y «a quién». Tal visión, bien acogida, cambió la manera de presentarse a sí mismas de personas como los políticos. En 1953 empezó a trabajar con John Thibaut, y juntos escribieron *The Social Psychology of Groups* (1959) e *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence* (1978).
Véase también: Leon Festinger 166–167 ▪ Kurt Lewin 218–223 ▪ Noam Chomsky 294–297

STANLEY SCHACHTER
1922–1997

Estadounidense conocido principalmente por la teoría de los dos factores de la emoción, que desarrolló con Jerome Singer (teoría Schachter-Singer) y afirma que las sensaciones físicas están ligadas a las emociones (como en los casos de la aceleración del corazón y de la tensión muscular asociadas a la sensación de miedo) y que la cognición se ve afectada por el estado fisiológico del individuo.
Véase también: William James 38–45 ▪ Leon Festinger 166–167

HEINZ HECKHAUSEN
1926–1988

Psicólogo alemán, fue una autoridad mundial en psicología motivacional. Realizó una investigación posdoctoral sobre las esperanzas y los temo-

res del éxito y el fracaso, y su trabajo sobre el desarrollo motivacional infantil culminó en el modelo de motivación cognitivo avanzado (Heckhausen y Rheinberg, 1980). Su obra *Motivación y acción* (1980), escrita en colaboración con su hija Jutta, ha tenido una influencia duradera.
Véase también: Zing-Yang Kuo 75 ▪ Albert Bandura 286–291 ▪ Simon Baron-Cohen 298–299

ANDRÉ GREEN
n. en 1927

Este psicoanalista francés nacido en Egipto se interesó por la teoría de la comunicación y la cibernética mientras realizaba prácticas bajo la tutela de Jacques Lacan en la década de 1950. Con el tiempo se convirtió en un duro crítico de Lacan, que, según él, enfatizaba demasiado la forma simbólica y estructural, lo que invalidaba sus planteamientos freudianos. A finales de la década de 1960 volvió al análisis de raíces freudianas con la exploración de lo negativo en «La mère morte» (*Narcissisme de vie. Narcissisme de mort*, 1983), en que la madre está psicológicamente muerta para el niño, pero como sigue presente, le confunde y le asusta.
Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Donald Winnicott 118–121 ▪ Jacques Lacan 122–123 ▪ Françoise Dolto 279

ULRIC NEISSER
n. en 1928

La obra más conocida de Neisser, estadounidense de origen alemán, es *Cognitive Psychology* (1967), centrada en los procesos mentales. Más tarde criticó la psicología cognitiva: consideraba que su desarrollo había ignorado el papel de la percepción. Su especialidad es la memoria: en 1995 dirigió el grupo de trabajo «Intelligence, Knowns and Unknowns» de la Asociación Americana de Psicología, que estudió las teorías sobre las pruebas de inteligencia. Sus artículos se recogieron en *The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ and Related Measures* (1998).
Véase también: George Armitage Miller 168–173 ▪ Donald Broadbent 178–185

JEROME KAGAN
n. en 1929

Destacada figura estadounidense de la psicología del desarrollo, considera que la fisiología influye más que el entorno en los rasgos psicológicos. Su obra sobre los aspectos biológicos del desarrollo infantil –los efectos del temor y el miedo sobre la conciencia de sí mismo, la moralidad, la memoria y el simbolismo– sentó las bases de la investigación sobre la fisiología del temperamento. Su trabajo ha influido en los estudios sobre la conducta más allá de la psicología, en ámbitos como la criminología, la educación, la sociología o la política.
Véase también: Sigmund Freud 92–99 ▪ Jean Piaget 262–269

MICHAEL RUTTER
n. en 1933

Psiquiatra británico, ha revolucionado cuestiones como el desarrollo infantil y los problemas de conducta. En *Maternal Deprivation Reassessed* (1972) rechazó la teoría del apego selectivo de John Bowlby y expuso que los vínculos emocionales múltiples son normales en la infancia. En sus últimas investigaciones distinguía entre la «deprivación» (pérdida de algo) y la privación (falta de algo que nunca se ha tenido), y vinculaba la conducta antisocial con la discordia familiar más que con la privación del afecto materno.
Véase también: John Bowlby 272–277 ▪ Simon Baron-Cohen 298–299

FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN
n. en 1944

Psicólogo alemán famoso por su modelo de comunicación, recogido en su obra en tres volúmenes *Mitenainder reden* (1981, 1989 y 1998), afirma que en cualquier parte de una conversación hay cuatro niveles de comunicación –hablar sobre los hechos; hacer una declaración sobre nosotros mismos; hacer un comentario sobre nuestra relación con la otra persona; o pedirle a la otra persona que haga algo–, y sostiene que cuando las personas hablan y escuchan en diferentes niveles, se producen malentendidos.
Véase también: B. F. Skinner 78–85 ▪ Kurt Lewin 218–223

JOHN D. TEASDALE
n. en 1944

Psicólogo británico, investigó sobre la depresión desde el punto de vista cognitivo. Junto con Zindel Segal y Mark Williams, Teasdale desarrolló la terapia cognitiva basada en la conciencia plena (TCBCP), que incluye técnicas de meditación orientales. En dicha terapia se pide a los pacientes con graves depresiones recurrentes que se enfrenten expresamente a los pensamientos negativos y los observen con distancia y objetividad.
Véase también: Gordon H. Bower 194–195 ▪ Aaron Beck 174–177

GLOSARIO

apego Relación emocional en la cual una persona busca la proximidad de otra en cuya presencia halla seguridad; se da particularmente en los niños pequeños hacia sus padres.

aprendizaje por ensayo y error Teoría propuesta originalmente por Edward Thorndike que sostiene que el aprendizaje se da a través del ensayo de diversas respuestas y la repetición de aquellas que producen resultados deseables.

aprendizaje social Teoría del aprendizaje basada en la observación del comportamiento de las personas y de las consecuencias de tal comportamiento. El principal defensor de esta teoría fue Albert Bandura.

arquetipos Según la teoría de Carl Jung, estructuras heredadas en el **inconsciente colectivo** que organizan nuestras experiencias. Suelen representarse en mitos y leyendas.

asociación *I)* Explicación filosófica sobre la formación del conocimiento, según la cual este es el producto de la conexión o asociación de ideas simples que forman ideas complejas. *II)* Vínculo entre dos procesos psicológicos, formado como resultado de su asociación en la experiencia pasada.

asociacionismo Teoría que sostiene que las conexiones neuronales innatas o adquiridas ligan estímulos y respuestas, lo que determina patrones de conducta definidos.

atención Término genérico referido a los procesos usados en la percepción selectiva, focalizada.

autismo Denominación informal del trastorno del espectro autista (TEA), conjunto de disfunciones mentales caracterizadas por un ensimismamiento extremo y falta de empatía, actividades motoras repetitivas e insuficiencia de las habilidades lingüística y conceptual.

autorrealización Completo desarrollo de las propias potencialidades. En la teoría de Abraham Maslow, esta es la necesidad superior del ser humano.

cociente intelectual (CI) Índice de inteligencia que permite distribuir a los individuos según niveles comparativos de inteligencia. El concepto, acuñado por William Stern, se calcula dividiendo la edad mental de un individuo entre su edad cronológica, y multiplicando el resultado por 100.

codificación Procesamiento de la información sensorial mediante el cual esta se convierte en memoria.

cognitivo, va Relativo a los procesos mentales, como la percepción, la memoria o el pensamiento.

complejo de Edipo En la teoría psicoanalítica, etapa del desarrollo que se da hacia los cinco años de edad, en la cual el niño experimenta un anhelo inconsciente hacia su madre y el deseo de reemplazar o destruir a su padre.

complejo de inferioridad Afección mental definida por Alfred Adler que se desarrolla cuando una persona es incapaz de resolver sentimientos de inferioridad, ya sean reales o imaginarios, lo que la lleva a hacerse agresiva o retraída.

condicionamiento clásico Tipo de aprendizaje en el que un estímulo neutro adquiere la capacidad de desencadenar una determinada respuesta al asociarse con un **estímulo incondicionado**.

condicionamiento instrumental Forma de condicionamiento en que el individuo tiene un papel instrumental en el resultado de los acontecimientos, como se ve en el caso de un animal colocado en un laberinto.

condicionamiento operante En B. F. Skinner, forma de condicionamiento instrumental en que la respuesta es espontánea, como en el caso de activar una palanca para obtener comida.

conductismo Teoría psicológica que sostiene que el objeto de estudio tan solo puede ser el comportamiento observable, que puede ser descrito y valorado en términos objetivos.

conductismo propositivo Tesis de Edward Tolman según la cual todo comportamiento se orienta hacia un fin último.

consideración positiva incondicional En la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers, es la aceptación absoluta de alguien por el mero motivo de que es un ser humano.

contigüidad Inmediación o proximidad de dos ideas o acontecimientos. Se considera necesaria para la **asociación**.

correlación Término estadístico que designa la tendencia de dos conjuntos de datos o variables a variar del mismo modo en determinadas circunstancias. Correlación no implica causalidad.

depresión Trastorno del humor que se caracteriza por sentimientos de desesperanza y de baja autoestima, acompañados de apatía y anhedonia (incapacidad de disfrutar). En casos extremos, puede afectar al funcionamiento normal y conllevar pensamientos suicidas.

desensibilización Proceso de debilitamiento de una respuesta fuerte a un suceso o una cosa mediante la exposición repetida a ese estímulo.

determinismo Doctrina que sostiene que todos los sucesos, acciones y elecciones están determinados por sucesos pasados o causas preexistentes.

disonancia cognitiva Contradicción, incoherencia entre creencias o sentimientos que conduce al individuo que la experimenta a un estado de tensión.

edad mental Según los niveles de rendimiento de los tests estandarizados, edad a la que los niños de capacidad media pueden llevar a cabo determinadas tareas.

efecto Zeigarnik Tendencia a recordar con mayor facilidad las tareas pendientes o inacabadas que las completadas.

ello (id) Término psicoanalítico que designa una de las tres instancias de la persona humana (*véase también* **yo**; **superyó**); el ello es la fuente de la energía psíquica y está asociado a los instintos.

empirismo Corriente psicológica y filosófica que atribuye todo el conocimiento a la experiencia.

error fundamental de atribución Tendencia a explicar la conducta de las personas en función de los rasgos de su personalidad, más que de los factores ambientales.

escucha dicótica Escucha de dos mensajes diferentes que se reciben simultáneamente, uno por cada oído.

esquizofrenia Antes llamada demencia precoz, se trata de un grupo de graves trastornos mentales que afectan a múltiples áreas funcionales. Se caracteriza por una aguda alteración del pensamiento, emociones planas o inapropiadas y una visión distorsionada de la realidad.

estilo cognitivo Modo en que el individuo procesa la información habitualmente.

estímulo Cualquier objeto, suceso, situación o factor del entorno que un individuo puede detectar y ante el cual puede responder.

estímulo condicionado (EC) En el **condicionamiento clásico**, estímulo que viene a provocar una respuesta determinada (condicionada) debido a su asociación con un estímulo incondicionado.

estímulo incondicionado (EI) En el **condicionamiento clásico**, estímulo que provoca una respuesta refleja (incondicionada, natural).

estructuralismo Corriente psicológica que se ocupa del estudio de la estructura de la mente.

etapas psicosexuales En la teoría psicoanalítica, etapas del desarrollo durante la infancia diferenciadas teniendo en cuenta las zonas del cuerpo que producen placer.

etología Estudio científico del comportamiento animal en condiciones naturales.

extinción En el aprendizaje condicionado, debilitamiento de la fuerza de una respuesta debido a la falta de refuerzo.

extraversión Rasgo de la personalidad por el que la energía se dirige primariamente hacia el mundo exterior y hacia las demás personas (*véase también* **introversión**).

factor g (general) Definido por Charles Spearman en su teoría de la inteligencia general, es un factor de inteligencia o aptitud determinado por la correlación de los resultados obtenidos en varios tests mentales. Spearman lo consideró como una medida de la energía mental de un individuo, pero para otros es una medida de la capacidad de razonamiento abstracto.

falso recuerdo Recuerdo o pseudorrecuerdo recuperado de un suceso que no ha sucedido. Se piensa que se debe a una sugestión.

fenomenología Teoría del conocimiento basada en la experiencia inmediata tal como se da, evitando categorizarla con ideas preconcebidas, suposiciones o interpretaciones.

flujo de conciencia Concepto acuñado por William James, que describía la conciencia como un flujo continuo de pensamientos.

fobia Trastorno de ansiedad caracterizado por un miedo intenso y con frecuencia irracional.

funcionalismo Corriente psicológica interesada en la investigación de las funciones adaptativas de la mente en relación a su entorno.

grupo de control Grupo de personas participantes en un experimento a las que no se expone a la influencia de los investigadores durante dicho experimento.

hipnosis Inducción de un estado de trance temporal caracterizado por una extrema sugestibilidad.

hipótesis Predicción o afirmación pendiente de verificación o refutación mediante la experimentación.

impronta En etología, sistema innato de aprendizaje rápido que se da en los animales inmediatamente después del nacimiento. Normalmente implica el desarrollo del apego a un individuo u objeto determinado.

inconsciente En psicoanálisis es aquella parte de la psique a la que no se puede acceder mediante la mente consciente.

inconsciente colectivo En la teoría de Carl Jung, nivel más profundo de la psique, que alberga disposiciones psíquicas heredadas bajo la forma de **arquetipos**.

innato Connatural o presente en un organismo desde el nacimiento; lo innato puede ser heredado genéticamente o no.

instintos Impulsos o propensiones naturales. En psicoanálisis, estos son la fuerza motriz que dirige la personalidad y la conducta.

inteligencia cristalizada Conjunto de habilidades, aptitudes cognitivas y estrategias adquiridas por medio del empleo de la inteligencia fluida. Se considera que, con la edad, va en aumento.

inteligencia fluida Capacidad para abordar problemas nuevos. Se considera que disminuye con la edad.

introspección Es el método psicológico más antiguo, consistente en la auto-observación, en mirar dentro de la propia mente con el fin de examinar el propio estado interior.

introversión Rasgo de la personalidad por el que la energía se dirige primariamente hacia el interior de uno mismo, hacia los propios pensamientos y sentimientos (*véase también* **extraversión**).

lapsus freudiano Acción o palabra similar pero diferente a la que se pretende realizar o decir conscientemente, y que refleja motivos o inquietudes inconscientes.

ley del efecto Formulada por Edward Thorndike, establece que, ante un estímulo que admite varias respuestas, aquellas que implican una recompensa tienden a asociarse más fuertemente con el estímulo y tendrán mayor probabilidad de ocurrencia cuando este vuelva a aparecer, y aquellas que implican un castigo se asocian más débilmente.

libre asociación Técnica utilizada en psicoterapia, en la cual el paciente te dice lo primero que le viene a la mente ante una palabra dada.

materialismo Doctrina que solo considera real el mundo de lo físico, y explica los fenómenos mentales en términos físicos.

mecanismos de defensa En la teoría psicoanalítica, reacciones mentales que se producen de manera inconsciente para evitar la ansiedad.

método anecdótico Uso de informes observacionales (carentes con frecuencia de rigor científico) como datos para la investigación.

modificación de conducta Técnica terapéutica utilizada para controlar o modificar la conducta de individuos o grupos.

moldeamiento En la teoría conductista, el moldeamiento conductual es el procedimiento por el que se refuerza positivamente una respuesta o pauta deseada.

neurona Célula nerviosa implicada en la transmisión de mensajes (como impulsos nerviosos) entre diversas partes del cerebro.

neuropsicología Subdisciplina de la psicología y la neurología que se ocupa del estudio de la estructura y el funcionamiento del cerebro, así como de los efectos de los trastornos cerebrales en la conducta y la cognición.

personalidad Conjunto de los rasgos mentales y conductuales estables de una persona, que le inclinan a comportarse de un modo relativamente coherente a lo largo del tiempo.

pragmatismo Doctrina que considera las ideas como reglas para la acción; la validez de la idea se mide por sus consecuencias prácticas.

principio de realidad En psicoanálisis, conjunto de reglas que gobiernan el yo teniendo en cuenta el mundo real y sus requerimientos.

problema mente-cuerpo Problema de la definición de la interac-

ción entre lo mental y lo físico. Fue planteado por primera vez por René Descartes.

psicoanálisis Conjunto de las teorías y métodos terapéuticos concebidos por Sigmund Freud, que exploran los procesos inconscientes que influyen en la conducta humana.

psicofísica Estudio científico de las relaciones entre los procesos mentales y físicos.

psicología cognitiva Enfoque psicológico que se centra en los procesos mentales implicados en el aprendizaje y el conocimiento, así como en la organización de las experiencias por la mente.

psicología de la Gestalt Teoría psicológica holística que enfatiza el papel del «todo» organizado, en oposición a sus partes, en procesos mentales como la percepción.

psicología humanista Teoría psicológica que enfatiza la importancia del libre albedrío y la **autorrealización** para la buena salud mental.

psicoterapia Término genérico que designa a todos aquellos tratamientos terapéuticos que usan medios psicológicos más que físicos o fisiológicos.

rasgos centrales Según Gordon Allport, son los «pilares» de la personalidad: los rasgos de personalidad principales (de cinco a diez) que se usan para describir a una persona, tales como «tímida» o «bondadosa».

reflejo Reacción automática a un estímulo.

refuerzo En el **condicionamiento clásico**, es aquel procedimiento que incrementa la probabilidad de una determinada respuesta.

refuerzo negativo En el **condicionamiento instrumental** u **operante**, es el refuerzo de una respuesta mediante la supresión de un estímulo negativo.

refuerzo positivo Concepto clave en la teoría conductista, es el proceso por el que se incrementa la probabilidad de una respuesta posponiendo inmediatamente a esta una recompensa o un estímulo positivo.

replicación Repetición exacta de una investigación o un experimento que conduce a los mismos resultados; es esencial para establecer la validez de los hallazgos.

represión En psicoanálisis, mecanismo de autodefensa por el que los pensamientos, recuerdos o impulsos inaceptables quedan relegados más allá de la conciencia. Anna Freud lo llamó «olvido motivado».

respuesta condicionada (RC) Respuesta provocada por un estímulo inicialmente neutro que se ha asociado con un **estímulo incondicionado**, que naturalmente provoca esa respuesta.

respuesta incondicionada (RI) En el **condicionamiento clásico**, respuesta refleja (incondicionada, natural) a un estímulo particular.

sílabas sin sentido Sílabas de tres letras que no forman palabras reconocibles. Hermann Ebbinghaus fue el primero que las usó experimentalmente en un estudio sobre el aprendizaje y la memoria.

superyó (superego) En la teoría psicoanalítica, aquella porción de la psique (*véase también* **yo**; **ello**) derivada de la interiorización de los valores y pautas parentales y sociales; está gobernado por las restricciones morales.

teoría de los rasgos Teoría según la cual las diferencias individuales dependen principalmente de ciertos rasgos de carácter subyacentes que permanecen esencialmente constantes a lo largo del tiempo.

teoría del campo Teoría acerca de la conducta humana propuesta por Kurt Lewin, que utiliza el concepto de campo de fuerzas para explicar el espacio vital o campo de influencias sociales en torno a un individuo.

terapia familiar Término genérico referido a las terapias con las que se trata a toda una familia, en el supuesto de que los problemas tienen sus raíces en las interrelaciones que se dan dentro del sistema familiar.

transferencia En psicoanálisis, tendencia de un paciente a transferir reacciones emocionales de relaciones pasadas (parentales, especialmente) al terapeuta.

umbral diferencial La menor diferencia que puede ser detectada por un individuo entre dos estímulos físicos.

validez Alcance hasta el cual un test mide aquello que se supone que debe medir.

yo (ego) Término psicoanalítico que designa una de las tres instancias de la persona humana (*véase también* **ello**; **superyó**); el yo es el aspecto racional de la personalidad, que está en contacto con el mundo exterior y sus requerimientos, y es el responsable del control de los instintos.

ÍNDICE

A

B



C





F







O



Q-R



T

V

W





AGRADECIMIENTOS

Dorling Kindersley desean expresar su agradecimiento a Shriya Parameswaran, Neha Sharma, Payal Rosalind Malik, Gadi Farfour, Helen Spencer, Steve Woosnam-Savage y Paul Drislane por su ayuda en el diseño; a Steve Setford por su ayuda en la edición, y a Stephanie Chilman por la elaboración de las biografías.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Los editores agradecen a las siguientes personas e instituciones el permiso para reproducir sus imágenes:

(Clave: a-arriba; b-abajo; c-centro; e-extremo; i-izquierda; d-derecha; s-superior)

19 The Bridgeman Art Library: Bibliothèque de la Faculté de Médecine, París / Archives Charmet (sd). **21 Corbis:** Bettmann (sd). **Getty Images:** Hulton Archive (bi). **23 akg-images:** Bibliothèque nationale (sc). **Alamy Images:** Tihon L1 (bi). **25 Getty Images:** Hulton Archive (sd). **27 akg-images:** Coll. Archiv f. Kunst & Geschichte (si). **Corbis:** Bettmann (bi). **29 The Bridgeman Art Library:** Birmingham Museums and Art Gallery (bc). **Getty Images:** Hulton Archive (sd). **30 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (bd). **35 Alamy Images:** Interfoto (bd). **Corbis:** Visuals Unlimited (sc). **36 Corbis:** Bettmann (sd, sc). **37 Corbis:** Bettmann (bi). **40 Corbis:** (bi). **43 Corbis:** The Gallery Collection. **44 Corbis:** Underwood & Underwood (bd). **45 Science Photo Library:** Chris Gallagher (sd). **47 Corbis:** Bettmann (sd). **49 Corbis:** Bettmann (bi); Bill Varie (sd). **51 Science Photo Library:** US National Library of Medicine (sd). **52 Corbis:** Bettmann (bi). **55 Alamy Images:** Eddie Gerald (cd). **Lebrecht Music and Arts:** Rue des Archives / Varma (bi). **61 Corbis:** Bettmann (bi). **LawtonPhotos.com:** (si). **65 Corbis:** José Luis Peláez, Inc. (si). **Science Photo Library:** Humanities and Social Sciences Library / New York Public Library (sd). **69 Corbis:** Underwood & Underwood (bi). **71 The Advertising Archives:** (bd). **73 Corbis:** Sandy Stockwell / Skyscan (cd). **Magnum Photos:** Wayne Miller (bi). **75 The Advertising Archives:** (cda). **77 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (bd). **81 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (bd). **82 Getty Images:** Joe Raedle (bd). **83 Corbis:** Bettmann (sd). **84 Alamy Images:** Monashee Frantz (bi). **87 Getty Images:** Lambert / Archive Photos (sd). **94 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive / Sigmund Freud Privatstiftung (sd). **97 Alamy Images:** Bjanka Kadic (bi). **98 The Bridgeman Art Library:** Museum of Modern Art, Nueva York / © Salvador Dalí, Fundació Gala-Salvador Dalí, DACS, 2011. **99 Corbis:** Hulton-Deutsch Collection (sd). **101 Corbis:** Guo Dayue / Xinhua Press (si). **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (sd). **105 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (bd). **106 Getty Images:** Apic / Hulton Archive (bi). **107 akg-images:** Walt Disney Productions (si). **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (sd). **108 Corbis:** Robbie Jack (cda). **109 Wellcome Images:** (bi). **116 Corbis:** Robert Wallis (si). **117 Alamy Images:** Harvey Lloyd / Peter Arnold, Inc. (si). **Science Photo Library:** National Library of Medicine (bi). **119 Getty Images:** Hulton Archive (sd). **120 Corbis:** Nancy Honey (bd). **123 Getty Images:** Ryan McVay (si). **Lebrecht Music and Arts:** Rue des Archives / Collection Bourgeron (bi). **127 Corbis:** Michael Reynolds / EPA (sd). **129 Getty Images:** Leonard Mccombe / Time & Life Pictures (sd); Roger-Viollet (bi). **134 Corbis:** Pascal Deloche / Godong (si). **135 Getty Images:** David Malan / Photographer's Choice (sd). **136 Corbis:** Roger Ressmeyer (bi). **137 Getty Images:** Peter Cade / Iconica (si). **139 Corbis:** Ann Kaplan (sd). **144 Corbis:** Bettmann (bi). **Getty Images:** Mark Douet (sd). **147 Corbis:** Jutta Klee (si/calculador); Roy Morsch (sc/acusador); Larry Williams (sd/aplacador). **Getty Images:** Nathan Blaney / Photodisc (sc/nivelador). **148 Getty Images:** Dennis Hallinan (b). **151 Corbis:** Allen Ginsberg (sd); Robbie Jack (bi). **153 Getty Images:** Miguel Medina / AFP (sd); Toru Yamanaka / AFP (si). **155 Alamy Images:** Sigrid Olsson / PhotoAlto (cda). **161 TopFoto.co.uk:** Topham Picturepoint (si, sd). **162 Getty Images:** Andersen Ross / Photodisc (cb). **165 Press Association Images:** (sd). **167 Science Photo Library:** Estate of Francis Bello (bi). **173 Corbis:** William Whitehurst (si). **Jon Roemer:** (sd). **175 Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy:** (sd). **176 Corbis:** Bettmann (bd). **181 Alamy Images:** David O. Bailey (si). **Science Photo Library:** Corbin O'Grady Studio (sd). **182 Corbis:** Carol Kohen (bi). **184 Corbis:** H. Armstrong Roberts / ClassicStock (bc, bd). **Getty Images:** George Marks / Retrofile / Hulton Archive (bi). **185 Corbis:** Monty Rakusen (sd). **190 Alamy Images:** Gary Roebuck (si). **Cortesía de Baycrest:** (bi). **192 Corbis:** Owaki/ Kulla (cda). **195 Corbis:** Ocean (sd). **197 Getty Images:** Steven Dewall / Redferns (bi). **199 Claremont Graduate University:** Photo by C. Sajgó (bi). **Corbis:** Charles Vlen / Bettmann (si). **201 Getty Images:** Purestock (bc). **Positive Psychology Center, University of Pennsylvania:** (sd). **204 Cortesía de UC Irvine:** (bi). **207 Corbis:** Guy Cali (bi). **210 Alamy Images:** Michele Burgess (cb). **212 Lebrecht Music and Arts:** Matti Kolho (bc). **213 University of Bath:** (sd). **221 Getty Images:** Chris Ryan / OJO Images (sd). **222 Corbis:** Moment / Cultura (bc). **223 Alamy Images:** Interfoto (bi). **Corbis:** K.J. Historical (si). **225 Solomon Asch Center for Study of Ethnopolitical Conflict:** (sd). **227 Corbis:** Bettmann (bi). **229 American Sociological Association, www.asanet.org.:** Fotografía de Erving Goffman (bi). **Corbis:** Yi Lu (cd). **234 Corbis:** Claro Cortes / Hanoi, Vietnam (si). **235 Corbis:** Hannes Hepp (bc). **Stanford News Service.:** Linda A. Cicero (sd). **237 Corbis:** Walt Sisco / Bettmann (cd). **239 Corbis:** Sophie Bassouls / Sygma (bi). **241 The Bridgeman Art Library:** Musée national des arts et traditions populaires, París / Archives Charmet (sc). **William Glasser Inc. - www.wglasserbooks.com:** (sd). **243 Alamy Images:** David Grossman (si). **University of Waterloo:** Maurice Greene (bi). **245 Corbis:** Bettmann (bi). **Special Collections, University of California, Santa Cruz:** (sd). **249 Getty Images:** Apic / Hulton Archive (sd). **Manuscripts and Archives, Yale University Library:** Cortesía de Alexandra Milgram (bi). **251 Getty Images:** Peter Stackpole / Time & Life Pictures (bd). **252 Corbis:** Stapleton Collection (bd). **253 Corbis:** Geneviève Chauvel / Sygma (si). **255 TopFoto.co.uk:** Topham Picturepoint (sd). **Philip G. Zimbardo, profesor emérito, Stanford University:** (si). **257 Universidad Centroamericana José Simeón Cañas (UCA), El Salvador:** (bi). **265 Corbis:** The Gallery Collection (sc). **267 Science Photo**

Library: Bill Anderson (bi). **268 Corbis:** Bettmann (bi). **269 Alamy Images:** Thomas Cockrem (bd). **271 Corbis:** Jerry Cooke (cd). **273 Corbis:** Ted Streshinsky (sd). **Getty Images:** José Luis Peláez / Iconica (bc). **276 Corbis:** Hulton-Deutsch Collection (sd). **277 Richard Bowlby:** (bi). **Getty Images:** Lawrence Migdale (sd). **278 Science Photo Library:** Photo Researchers (cd). **281 Corbis:** Tim Page (sd). **282 Library Of Congress, Washington, D.C.:** Gordon Parks (cd). **283 Corbis:** Bettmann (sd). **285 Corbis:** Bob Thomas (sc). **Special Collections, Eric V. Hauser Memorial Library, Reed College, Portland, Oregón:** (bi). **289 Albert Bandura:** Department of Psychology, Stanford University (sd). **290 Alamy Images:** Alex Segre (sd). **291 Corbis:** Ocean (b). **293 Corbis:** Bettmann (sd). **296 Corbis:** Christopher Felver (bi). **297 Corbis:** Frans Lanting (bd); Brian Mitchell (si). **299 Getty Images:** Trisha G. / Flickr (bi). **Rex Features:** Brian Harris (sd). **305 Getty Images:** Stan Munro / Barcroft Media (si). **310 The Bridgeman Art Library:** Palazzo Vecchio (Palazzo della Signoria), Florencia (sd). **312 Getty Images:** MPI / Archive Photos (si). **313 Corbis:** Bettmann (sd). **315 Cortesía de University of Illinois Archives:** Image 0000950. Found in RS: 39/1/11, Box 12, Folder Raymond B. Cattell (bi). **320 Corbis:** Bettmann (bi). **321 Getty Images:** Universal History Archive/ Hulton Archive (si). **Mary Evans Picture Library:** John Cutten (sd). **323 Harvard University:** Jane Reed / Harvard News Office (sd). **Science Photo Library:** Van D. Bucher (bc). **325 Getty Images:** Universal History Archive / Hulton Archive (sd). **Dolph Kohnstamm:** (bi). **327 Corbis:** Monalyn Gracia (sc). **Cortesía de University Archives, Columbia University in the City of New York:** Joe Pineiro / Office of Public Affairs Negatives - Box 109 (sd). **329 Corbis:** Bettmann (bi). **331 The Kobal Collection:** 20th Century Fox (sc).





EL INCONSCIENTE VE A LOS HOMBRES TRAS LA CORTINA



LA PRINCIPAL TAREA DEL HOMBRE ES DARSE A LUZ A SÍ MISMO





EL CONTACTO FÍSICO ES EXTRAORDINARIAMENTE IMPORTANTE

CUANTO MÁS SE VE ALGO, MÁS GUSTA



NADA HAY MÁS NATURAL QUE EL HECHO DE QUE EL GATO AME AL RATÓN





¿Somos individuos autónomos, o nos dejamos llevar por el conformismo? ¿Qué nos hace recordar y por qué olvidamos? ¿Cómo medir la inteligencia? Preguntas como estas subyacen en la obra de los grandes teóricos e investigadores del fascinante mundo de la psicología.

Con un lenguaje claro, **El libro de la psicología** ofrece concisas explicaciones que desbrozan la jerga académica, esquemas que hacen sencillas las teorías más complejas, citas memorables y una serie de ingeniosas ilustraciones que juegan con nuestras percepciones y creencias.

Tanto el neófito como el estudiante o el experto aficionado hallarán en este libro material con el que estimular su mente.

CREEMOS QUE LA GENTE TIENE LO QUE SE MERECE

LA VISIÓN DE COMIDA HACE SALIVAR AL HAMBRIENTO



LA INTELIGENCIA DE UN INDIVIDUO NO ES UNA CANTIDAD FIJA



LA VIDA ES UNA REPRESENTACIÓN TEATRAL



HACER LOCURAS NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE ESTAR LOCO





LAS EMOCIONES SON UN TREN ARROLLADOR



